

النظري والعملي

النظري والعملي

Amly

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

بِهَيْئَةِ عَمَّانَ

نَظِيرَةُ نِقُولًا

خريجة كلية يردج هوس بانجا
والمفتشة العامة بوزارة التربية و

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفتين

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد زولاده
٩ شارع عدلي باشا القاهرة

اللحوم

اللحم من أشهر المأكولات وألذها طعماً ، اعتاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله تبتاً ، حتى استطاع إيقاد النار فسواء وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعد ذلك طرق طهية ، واختلف باختلاف الغرض المقامه من أجله .

ويطلق اللحم إجمالاً على لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها ، كالخراف والمجول والبقر وفي بعض الأحوال المساعز والجمال ، وفي غير البلاد الإسلامية لحم الخنزير بمقادير كبيرة .

واللحم له خطورته ، وهو منبع لكثير من الأمراض التي تحتاج الإنسان وتسرى في جسمه من تأثير أكله . واللحم فوق ذلك سريع التعرض للعدوى والميكروبات التي تنقل إليه من الأتربة والذباب إذا لم يكن المذبح نظيفاً مشمولاً بالعناية والرعاية من القائمين بأمره ومن خدمة المذبح أنفسهم ؛ ولهذا كانت المذابح تحت إشراف الحكومات مباشرة ، ولا يسمح للناس ببيع لحم الحيوان مذبوح إلا إذا كان محتمواً بفحم المذبح .

وفي أعيادنا يذبح عدد لا يستهان به من الماشية على اختلاف أشكالها ، وهي تذبح دون رقابة فعالة ، ودون معرفة لأصلاحياتها للأكل ، ولهذا كانت مواسم الأعياد موسماً لانتشار بعض الأمراض بين كثير من العائلات لأن الأمراض الموجودة بالماشية لا تقتل ميكروباتها بالطهي . وإنه من الصعب مداواة هذه الحالة ، لأن الرقابة تكاد تكون معدومة ، وماذا تستطيع الحكومة عمله أمام تلك الكثرة الهائلة التي اعتادت ذبح الحيوان في بيوتها الخاصة في المناسبات الكثيرة المختلفة ؟ ولهذا فإن من المستحسن ألا تذبح الماشية بعد شرائها من السوق مباشرة ، بل الأفضل بقاؤها عدة أيام قبل الميعاد المقرر لذبحها ، وهذا ما يفعله الكثيرون من أفراد الشعب المصري ، لا لهذا الغرض الصحي ، وإنما لزيادة شحمها ودسومة لحمها وم - من طريق غير مباشر - يلاحظونها ويعلمون مبلغ سلامتها وأصلاحياتها للأكل .

قيمة اللحوم الغذائية

تتصدر قيمتها الغذائية في احتوائها على المواد الزلالية ثم الدهنية ، فهي بذلك تساعد

على بناء الأنسجة ، وتعويض ما فقد منها ، وتوليد الحرارة ، والمساعدة على الهضم بترطيب جدران الأمعاء .

أنواعها : تنقسم اللحوم بحسب أنواعها قسمين :

١ - اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام ، وتشمل أيضاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن ، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة وهي أسهل هضمًا من غيرها وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .

٢ - اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكثير من البقر ، ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية ، وهي أكثر اللحوم عصارة ، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

تركيب اللحم

يتركب اللحم من نسيج عضلي ، ونسيج ضام ، والنسيج العضلي يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولاً باختلاف المكان من الحيوان ، وهذه الأنابيب تتكون من مرادف بروتينية .

أما النسيج الضام فيتكون من ألبومين وكلاجين التي تذوب في الماء البارد وتحول إلى جلاتين عند الإغلاء أو بإضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوانات قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة في وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن ، وهذا الدهن يقل في بعض الحيوانات ويكثر في الأخرى ، فهو أقل في لحم الدجاج ، وأكثر في لحم البط والأوز مما يجعله عسر الهضم .

وأم البروتينات التي في هذه الأنابيب مادة تسمى مايوسين Myosin . وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان ، فتتصلب العضلات ، ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الحماض وأهمها خميرة البسین . ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم ولكن إذا زادت اللدنة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل في اللحم وتغيير رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصددة تكثف فيها هذه الأحماض بسبب الجهد الذي بذله قلبها .

اصلياً لها ، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة ، ويسوى عن ذلك في بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالحل للأوز والبط قبل ذبحها .

يوجد داخل الأنابيب التي يتكون منها السيج العسل من اللحم عصاره ، وهذه العصاره تحتوى على أملاح معدنية أهمها حامض النيتروجين وأملاح الكالسيوم والحديد الذى يكسب اللحم اللون الأحمر ، وبعض الخلطات التي تنفذ إلى الماء عند إغلاؤها . وهذه الخلطات هي التي تكسب اللحم نكهته ، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ، لذلك نجد أن لحم الأرانب البرية أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

وبلاحظ أن اللحم يحوى عادة ١٥٪ من وزنه عظماً وعروفاً ، وغير ذلك .

لحوم الحيوانات

أنواعها

١ - من حيث النوع : ضأن - ماعز - بتلو - بقرى - جملى .

(أ) لحم الضأن : أسهلها هضماً وأقلها غذاء وأكثرها دسماً ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمره ، أما في البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر وأجود أنواع لحم الضأن ما كان لحمه ممتلئاً وعظمه رقيقاً ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكاً من اللحم البقرى ، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

ولحم الضأن يباع في السوق طول العام . ولكن أجودها ما يباع في أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل ، ومنه النوع الصغير المسمى لحم الحمل (الأوزى) ، وهو عبارة عن الضأن الرضيع ، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره ، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحاً ، وتكون المادة الدهنية في جالسة بيضاء .

(ب) لحم العجول : أعسر هضماً من الضأن وأقل غذاء - يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثاني والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أى أن أنسجته تكون غليظة ، وإذا ذبح قبل بلوغه الشهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك ضعيف الطعم

ولحم العجل الطازج يجب أن يكون لونه أحمر فاتحاً ، وأن يكون جالساً ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه دقيقة عالية ما أمكن من الجلد المتنفخ الظاهري ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع ، وخصوصاً ما كان منها حول السكى (بيت السكلاوى) . وإذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخياً وبه بقع ، دل هذا على أن اللحم غير طازج .

ويوجد لحم المعجول في السوق طول العام . ولكن أجوده ما يباع في أشهر الصيف . (ح) اللحم البقرى . صحرى وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهل هضمًا من بعضها ، وفي خلصته جميع خواصه ، وتكون غذاء مفيداً للمرضى وضعاف البنية — وفيه يكون اللحم أحمر فاتحاً ذا رائحة طازجة — وأن تكون المادة الدهنية بها متخللة باللحم وذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها متماسكة ، وأن لا يقل الأصبع عند لمسها إلا قليلاً جداً ، ويجب ألا يكثر بين اللحم والدهن غضاريف ، لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان . ويجب ألا يشتري اللحم ذو اللون الأحمر الباهت *pale pink* ، لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضاً ، ويجتنب شراء اللحم ذى اللون المائل إلى الزرقة ، لأن يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح ، واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة . وكان ذا رائحة غير مقبولة ويوجد لحم البقر في السوق طول العام ، ولكن أجوده ما يباع في الشتاء .

٢ - من حيث المصدر : فتنه المصرى والشامى والسودانى ، ويمكن التفرقة بينها بالشكل العام . فمثلاً إذا نظرنا إلى خروف مصرى وآخرى سودانى نجد ذيل (لية) الأول عريضاً وقصيراً وكية الدهن فيه قليلة متوسطة بالنسبة لجونا المعتدل . أما الذيل السودانى فإننا نجداه رفيعاً وطويلاً نوعاً ما ، وكية الدهن قليلة بالنسبة لجو معيشته الحار ولعدم احتياج الحيوان لكمية دهن كثيرة لتوليد الحرارة — ولذلك فإن جزءاً كبيراً من الدهن يتسرب من الجسم إلى الجلد والصوف ويكسبهما نعومة وتقنية ، وهذه التقنية لها خاصية حفظ الصوف من الاحتراق من شدة الحرارة ، إذ أنها تلتطف درجة الحرارة ، كما أن هذه التقنية تجعل الصوف يغزر ويطول بسرعة .

القيمة

تختلف باختلاف نوع الحيوان كما يتنأ سابقاً والمرعى والمصدر، وأغلاها الضأن المصرى، ثم

الشامى ، ثم السودانى - وللتفرقة بين هذه الأنواع الثلاثة قد حددت وزارة الزراعة لون اللحم الذى يصمم به على اللحم بعد ذبح الحيوان ، فاللحم المعمرى ذو ختم أحمر . والسودانى أخضر والشامى أزرق .

تركيب اللحم الأحمر

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلى	١٥ ٪	أملاح معدنية	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪	ومواد أخرى	

القواعد العامة لطهى اللحم

تطهى اللحم بطرق مختلفة ، فبى إما أن تسلق ، أو تطهى مع الحضر ، والتسيك ، أو تحمر فى السمن ، التحمير ، أو تشوى ، الشوى ، أو تطهى فى الفرن ، أو على البخار ، وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءاً معيناً من اللحم .

تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهى المختلفة

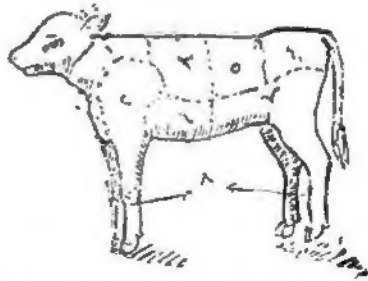
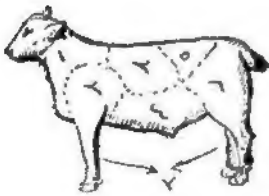
- ١ - الرقبة أو الدوش : تصلح لعمل الحساء لكثرة العظام التى بها ، كما أنها تصلح للنضر (قاعدتى السلق والتسيك) .
- ٢ - القشرة فى الضأن : - ويعاد لها الكف فى المجل - بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبياً من الدهن ، ولذا تصلح لعمل الرستو والتحمير أو الحشو بعد نزع العظم .
- ٣ - الضلوع : (الكستليتة) ، تصلح للشوى والتحمير وكذا لعمل الحساء .
- ٤ - البطن : ولحمه لين جداً خال من العظم ، ولكنه ملائم للجلد وعليه قليل من النحم وفائدته قليلة ، وأغلب استعماله فى الحضر أو يحشى . ولقلة الرغبة فيه ترى القصاب يجتهد فى توزيع لحمه قطعاً صغيراً على باقى أجزاء الحروف عند بيعه .
- ٥ - بيت السكلاوى : ويطهى عادة مع الحضر ، التسيك .
- ٦ - مؤخر الظهر ، الصدفة : فى اللحم المعجلى فقط ، وأصلح ما تكون للنضر ويمكن عمل الجزء الأعلى منها أو القرب من الضلوع ، بفتيك ، ولعمل رستو .

٧ - الفخذ : هي أكثر الأجزاء لحماً ، كما أن كمية الدهن بها قليلة والعظم الذي يكوها اللحم قليل بالنسبة لوزنها ، ولذا تصلح للتحمير والطهي في الفرن ، وعمل الكفتة والبفتيك والكباب الخ .

٨ - الأكارع : وتصلح لعمل الحساء ، السلق .

أقسام الخروف

أقسام المجل



أقسام المجل : (١) الرقبة أو الفوش (٢) الكتف (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت

الكلوي (٦) الصدفة (٧) الفخذ (٨) الأكارع

أقسام الخروف : (١) الرقبة أو الفوش (٢) الكتف (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت

الكلوي (٦) الفخذ (٧) الأكارع

وهناك أجزاء أخرى من اللحم يمكن تقسيمها إلى قسمين :

١ - الرأس ويحتوى على المخ واللسان الخ .

٢ - الأحشاء الداخية وتحتوى على الكبد والقلب والرئة والكرش والبسكرياس

والحلويات والطحال والأمعاء الدقيقة والمنديل ، الترب ، ، وهذه تكون أصنافاً لذينة

ورخيصة الثمن ومعظمها سهل الهضم . وتحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمة للجسم

الإنسان بكمية وافرة كما أنها غنية جداً بالفيتامين . ويلاحظ عند أكل هذه الأجزاء :

١ - أن تكون طازجة عالية من أى رائحة كريهة ولونها عادى .

٢ - أن تغسل جيداً مراراً بالماء البارد ثم الدقيق . وبعضها يغسل أولاً بالصابون

مثل الأمعاء والكرش .

التغيرات التي تطرأ على اللحم أثناء الطهي

١ - الطهي يقلل من نسبة الماء الذى فى اللحم : وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم ،

- فثلا ١٥٠ جرام من اللحم الناضج ناتج عن ١٨٥ جرام لحم نيء .
- ٢ - يذوق أو توقف عملية التحلل في اللحم أو تخفى أثر الفساد وكلها ذات تأثير ضار بالجسم وهذه المواد تخفى رائحة اللحم المتعفن ، كما أنها تكسبه لونا زاهيا بحيث يظهر كأنه طازج .
- ٣ - الطهي يجعل اللحم في حالة صحية وذلك بقتل الميكروبات .
- ٤ - الطهي يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .
- ٥ - تسرب كمية من الدهن للخارج .
- وهالك جدولا يبين صحة ذلك :

لحم المعجل النيء	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
١	٧١٪	٢٣ر٥٪	٤ر٥٢٪	٠ر٨٦٪	١ر٢٪
٢	٧٥٪	٣٤٪	٣ر٥٪	٠ر٤٪	١ر٥٪

غش اللحم

- ١ - إضافة مواد حافظة كحامض البوريك وأملاح الكبريت وغيرها ، لكي تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التحلل في اللحم أو تخفى أثر الفساد وكلها ذات تأثير ضار بالجسم وهذه المواد تخفى رائحة اللحم المتعفن ، كما أنها تكسبه لونا زاهيا بحيث يظهر كأنه طازج .
- ٢ - ذبح حيوانات مصابة بأمراض ، ويكون هذا الذبح بالمنزل ، ولذلك يجب تجنب شراء اللحوم الحالية من ختم المذبح أو المحكومة بختم يخالف ختم المصلحة .
- ٣ - يباع أحيانا الماعز على أنه لحم ضأن وذلك بغياطة ذيل خروفي في مؤخر الماعز
- ٤ - لحم الذكر الصغير أحسن من لحم الأنثى . ولذلك تستبدل الأنثى كأنها ذكر بعد الذبح . وذلك بالغياطة أيضا .

الشروط التي يجب مراعاتها في شراء اللحوم

- ١ - تكون غالية من الرائحة الكريهة ، طازجة ، صغيرة السن .
- ٢ - يكون الحيوان سليما من الأمراض فلا يشتري اللحم إلا من جزاء موثوق به .
- ٣ - يجب الحذر من شراء اللحم الذي يذبحه القصاب في منزله ، فإنه لو لم يكن الحيوان مصابا بمرض من الأمراض لما خاف ذبحه في المنبع حيث يكشف عنه قبل التصريح ببيعه .

٤ - ألا يكون لونها أحمر قائماً ، وإذا ضغط عليها بالأصبع فلا تترك أثراً .

طرق حفظ اللحوم

١ - التبريد : وهو تعريض الماء كولات لدرجة حرارة أعلى من الصفر بقدر سني تجراد أما النتائج فهو تعريضها لدرجة دون الصفر وفعل البرودة مزدوج .
(أولاً) قتل المبكرويات .

(ثانياً) قتل نمو ميكروبات التعفن ، وهذه الطريقة تفيدنا في حالة وجود كمية كبيرة من اللحم عندنا حيث إن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحلل ويفسد ، وتتم هذه العملية في شركة التليج ، وتبدو كما لو كانت طازجة .

٢ - التجفيف : ويتم ذلك بتعريضها للشمس والهواء أو بتجفيفها في أفران خاصة وذلك بتقطيعها على هيئة شرائح رقيقة ليسهل تجفيفها كالبطرمة .

٣ - التخليل : ويكون التخليل جافاً ، أى أن الملح يكون كسحق ، وعادة تضاف نترات البوتاسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذى فى اللحم ، تكون مركباً ذالون قان (فاقع) ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كأنه طازج ، وتتبع هذه الطريقة فى أوروبا .

٤ - التدخين : تستعمل هذه الطريقة بعد التخليل ، وهى أن تعلق اللحوم فى شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة وبوقد الخشب فى قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر فى الخلايا السطحية للحوم ، وتتبع هذه الطريقة فى أوروبا وهذه الطرق الثلاث الأخيرة لا تستعمل فى بلادنا المصرية لأن كمية اللحم التى عندنا كافية على قدر الحاجة ، وإنما تستعمل فى البلاد الأجنبية كاستراليا مثلاً ، حيث إن الحيوانات كثيرة هناك فتذبح ثم تجرى عليها طريقة من الطرق السابقة وتصدر إلى البلاد الأخرى .

٥ - الحفظ داخل العلب : Canning مثل كورن ييف .
وفى المنزل يمكن حفظ اللحوم مدة يومين أو ثلاثة على الأكثر ، وذلك بوضعها فى تلاجة أو تمليقها فى الهواء ، مع ملاحظة تغطيتها بقطعة القماش حفظاً من الذباب .

الجيلي Jelly

الأساس فى عمل الجيلي هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ - تحويل السكلاجين وهو الجزء الأعظم من النسيج الضام للحوم إلى جيلاتين

- بالإغلاء - وكلما كان الحيوان صغيرا كان السيج الضام غنيا بمادة الجيلاتين - فتلاحم العجل يحتوى على ٥٪ تقريباً نسيج ضام ، لذلك يعمل منه نوع جيد من الحساء . كذلك أكارع البتلو تغطى ٢٤٪ / جلاتين ، ١١٣٪ / دهن فانها تغطى أحسن أنواع الحساء .
- ٢ - حواف الحيوانات تغطى نوعاً رخيصاً من الجيلاتين ويسمى بالفراء .
- ٣ - يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصاً الفخاريات وهى أرخص طريقة ؛ المتبعة عادة . وتتركب العظام بما يلى :

دهن ١ - ٢٠٪	ماء ٥ - ٥٠٪
رمد ٢٠ - ٧٠٪	جيلاتين ١٥ - ٥٠٪

- ٤ - أنقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مائة عموم الأسماك : ويسمى Isin - lass وهى قليلة الاستعمال لغلائها .

تركيب الجيلاتين

جيلاتين ١٨٤٣٪	ماء ١٣٣٦٪
رمد ٢١٪	دهن ١١٪

خواص الجيلاتين الطبيعية

- ١ - يذوب فى الماء المغلى ويتحول إلى جيلى بالبرودة .
- ٢ - يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المسواد القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفورمالدهيد الذى يستعمل فى تغطية الأدوية .
- قيمه الغذائية : الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الأخرى ؛ ولذا لا يدخل فى تركيب الأنسجة . وهذا راجع إلى نقص بعض الأحماض الأمينية اللازمة لتكوين الجسم ، ولكن قيمته ترتفع على إمداد الجسم بالحرارة فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات ، فالجرام منه يعطى ٤١ كيلو سمر ، وإنما ترجع قيمته الغذائية للجيلى إلى المواد السكرية المضافة المحلول .

سلق اللحم

التجارب العملية لإيضاح طرق السلق الصحيحة .

يؤتى بثلاث أكواب .

١ - يوضع في السكوب الأول رقم ١ قطعة اللحم ويصب فوقها كمية من الماء المغلي وتترك النتيجة : تحول لون اللحم الأحمر إلى اللون الرمادي الفاتح ولم يتغير لون الماء إذ يبق رافقا لعدم نفاذ المواد الغذائية إليه .

الخلاصة : نجمدت المواد الزلالية السطحية اللحم بتأثير الماء المغلي (الحرارة) فتكونت غلافا ساعد على عدم نفاذ المواد الغذائية اللحم في الماء .

٢ - يوضع في السكوب رقم ٢ قطعة اللحم وتنطلى بالماء البارد وتترك . النتيجة : افتح لون اللحم وتلونت المياه باللون البني .

الخلاصة : الماء البارد يعمل على خروج المواد الغذائية من اللحم .

٣ - يوضع في السكوب رقم ٣ كمية من اللحم المقطع وينطى بكمية من الماء البارد ويترك النتيجة : افتح لون اللحم كثيراً عما في رقم ٢ وأحمر لون المياه .

الخلاصة : إذا قطع اللحم قطعاً صغيرة ووضع في الماء البارد فإنه يفقد كمية كبيرة من المواد الغذائية عما إذا ترك صحيحاً .

ومن التجارب السابقة نستنتج أن اللحم يلقى لعرضين :

(أولاً) الحصول على الخلاصة المسماة (بالهريز) والتي تستعمل عادة في عمل الحساء .

(ثانياً) لعرض ١ كل اللحم نفسه مسلوفاً ،

فإذا كان الغرض الأول يقطع اللحم قطعاً صغيرة .

وإذا كان الغرض الثاني يترك اللحم سليماً أو يقطع قطعاً كبيرة .

١ - قاعدة السلق للغرض الأول : يلقى اللحم في الماء البارد ثم ترفع درجة الحرارة

تدريجاً حتى يغلي ، ويستمر كذلك انحرخ المواد الغذائية في الماء ويصير المرق معدياً . هذا ويمكن استعمال كمية من العظم مع اللحم لهذا الغرض .

٢ - قاعدة السلق للغرض الثاني : يلقى اللحم في الماء وهو يغلي ، ولذا فحرارة الماء تساعد

على تجمد المواد الزلالية في الطبقة الظاهرة فتكون بمثابة غلاف لحفظ المواد الغذائية في الداخل وتترك اللحم يغلي بسرعة تتراوح من ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

ملحوظة (١) : أجزاء اللحم التي تصلح للسلق ذكرت في باب اللحم (صفحة ٥٥٩) .

ملحوظة (٢):

- ١ - المدة المقررة لسلق لحم الضأن ٢٠ دقيقة لكل ١ كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .
- ٢ - د د د القرى والمقاطع الكبيرة من اللحوم الأخرى ٢٥ - ٣٠ دقيقة لكل ١ كيلو ، ٣٠ دقيقة زيادة
- ٣ - المدة المقررة لسلق لحم الماعز (نوا) ٣٠ دقيقة لكل ١ كيلو ٢٠ دقيقة زيادة ، وهذه المدة هي أقل ما يمكن لسلق اللحم . حيث أن اللحم المسلوق يجب أن يكون تام النضج .

ملحوظة (٣): ويمكن سلق المظام لأحد الخلاصة بوضعها في ماء بارد ، وترفع على النار لدرجة الغليان ، ويوزع الزيت (الزبد) طباً طهر ، وتترك على نار هادئة مدة طويلة ويزاد الماء كلما احتاج الأمر وقد يضاف إليه قليل من البصل والملح والجرر واللفت والكرفس ، لكسب البهريز نكهة خاصة ، وهذا يختلف تبعاً لاستعمال البهربر للأصناف المختلفة .

أولاً - السلق

اللحم المسلوق

المقادير: ١ كيلو لحم ، ماء بصل ، مصطكي ، جبهان ، ملح . قليل .

الطريقة :

- ١ - يوضع اللحم المغسول والمقطع في الماء المتلى مع الملح والفلفل والمصطكي والجبهان ويترك على النار إلى أن ينضج ، مع نزع الزبد كلما ظهر .
- ٢ - يرفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجهيله بالمقدونس والليمون . أما المرق فيستعمل لطهي الأاطعمة على حدته أو اللحم ،

التريد

المقادير:

مقدار من الحيز المقدد	مقدار من خلاصة اللحم السائلة
مقدار من الأرز المغفل (ينظر باب	مقدار من صلصة الخل بالثوم الخاصة
الشويات) ص ٢٩٢	بالقمة (٩٨)

الطريقة:

- ١ - يقطع الحيز المقدد ويسقى بالخلاصة .
- ٢ - توضع طبقة من الحيز المسقى بالخلاصة وأخرى من الأرز المغفل في وعاء إلى أن ينتهي المقدار بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .
- ٣ - تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة .
- ٤ - قد يوضع اللحم حول التريد بشكل شهى .

جلائين اللحم (رقم ١)

المقادير :

ملعقة مقدونس مفري	١ كيلو لحم يتلو أو بقرى مفري ناعما
١ فنجان قات خبز أفرنجى بابت متخول	$\frac{1}{2}$ كيلو سمق بقرى أفرنجى
ملح - فلفل - بهار - جوزة الطيب	١ - ٢ بيضات

الطريقة:

- ١ - يفري اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يبق أيضاً بالملون بعد الفري .



جلائين اللحم

- ٢ - تضاف المقادير الأخرى اللحم وتعين بالبيض جيداً وتقبل ويجب أن تكون السجينة في النهاية ليئة فوعا ، ويمكن إضافة بيضة أخرى إذا احتاج الأمر .

- ٣ - يؤخذ بشاشة وتبسط جيداً ، يرش سطحها بالذئبق .
- ٤ - يهرم العجينة على شكل أسطوانة بواسطة السمك ، وتوضع على الشاشة ، وقساوى جيداً .
- ٥ - تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها ويهرم جامداً وتربط .
- ٦ - تسلق في ماء مغلي مضاف إليه الملح مدة ساعة
- ٧ - تنزع من الماء والشاش وتلف في شاشة نظيفة أو ورقة زبد مدهونة سمناً وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تلع نقيلة التسليع (صفحة ٨٦٦) وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالحس والطلاء .
أو تترك حتى تبرد وتقطع حلقات رفيعة وترص بنظام في طبق وتجميل بالحس والطلاء
جلاتين اللحم (رقم ٢)

المقارر :

كيلو لحم بتلو مفرد من البطن	قليل من جوزة الطيب
$\frac{1}{4}$ كيلو سيجق بقرى	قليل من مسحوق القرنفل
ملح - فلفل - بهار	

الطريقة :

- ١ - يرال العظم من اللحم وتغرد وتضرب جيداً بشبابة أو يد جرن لتقطع الألياف وتقبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يفرد نصف مقدار السجق على اللحم مع ترك مقدار بوصة من الأطراف الأربع ثم ترش هذه الطبقة بقليل من التوابل .
- ٣ - يفرد النصف الباقي من لحم السجق ليكون طبقة أخرى .
- ٤ - يلف اللحم مع الضغط الجيد على هيئة أسطوانة ثم تلف في قطعة نسيج وتجمع أطرافها ويهرم جيداً وتربط بخيط كتان (دوبارة) .
- ٥ - توضع في الماء المغلي (المضاف إليه العظم المزروع، وبصلة كبيرة وجزرة وقطعة كرفس وملح ويضع جبات من الفلفل الأسود) وتترك حتى تغلي مدة ١٠ دقائق .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويطحى اللحم على نار هادئة إلى أن ينضج اللحم (من ٢-٣

ساعات) ، وإذا نقص ماء الإناء واحتاج الأمر لإضافة مقدار منه وجبت إضافته ساخناً .

٧ - ترفع من الإناء وتترك لتبرد قليلاً ، ثم تنزع من النسيج وتوضع في قطعة نسيج أخرى نظيفة وتربط جيداً .

٨ - توضع بين لوحين أو طبقتين ويضغط عليها بشغل وتترك إلى أن تبرد تماماً .

٩ - تلمع بقلية التليج (ينظر باب المتفرقات) صفحة ٨٦١ .

١٠ - تقدم بعد تجهيلها بالمقدونس أو أوراق النعنع ، وقد تجمّل أيضاً بالألماطية العبر الجلوة الشاة المفرية غليظاً (ينظر باب الألماطية) ص ٦٤٨ .

رأس الضأن المسلوق رقم (١)

الطريقة :

١ - تنزع جميع الغضاريف ويفسل الرأس جيداً مع الاعتناء بالأنف والأذنين ، ثم تنقع في ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

٢ - يبيض ، وذلك بوضعه في ماء بارد ورقمه على نار متوسطة حتى يغلى ثم يصب الماء من عليه ، وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والالسان .

٣ - يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته .

٤ - يوضع الرأس واللسان في ماء مغلى ويترك على نار هادئة مدة ساعتين .

٥ - تضاف بصلة وجوزة وقطعة كرفس ، وتترك حتى ينضج الرأس .

٦ - ينظف المخ بالمخ والملح والدقيق ، وتنزع عروق الدم والجلد ، ويفسل جيداً ويربط في شاشة ويبيض كالسابق .

٧ - يوضع المخ المربوط في شاشة في الإناء مع الرأس ويترك الخيع على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع الرأس واللسان والمخ

طريقة التقويم :

١ - ينزع العظام من الرأس باحتراس وتوضع في صحن دافئ .

٢ - تغطى بصاصة يعضاء (ص ٦٤) أو تترك بدون تغطية .

٣ - تحمل مكبات من اللسان وقطع من المخ وقيل من الخضر المطوية معها .

٤ - تقدم الخلاصة التي طويت بها الرأس كحساء تعرف بالـ Broth
رأس الضأن المسلوق رقم (٢)

المقادير :

٢ جزرتان - ٢ لفتان - ٢ بصلةتان	رأس ضأن - قطعة كرفس
ملقة شاي من مقدونس مفري	ورق اللاورو
ملح فلفل	مقدونس - زعفران
٢ فنجان أرز	٦ حبات فلفل أسود

الطريقة :

- ١ - تقطع الرأس نصفين وينزع منها المخ ثم تنظف جيداً بالماء والملح .
- ٢ - تنزع العظام الصغيرة وتغسل مع الاعتناء بالآعين والأنف ودعكها جيداً بالملح .
- ٣ - يبيض الرأس كما في الطريقة السابقة ، ثم توضع في إناء مع اللسان وتغطى بالماء الساخن المضاف إليه ملقة كبيرة من ملح وتوضع ومعباً الشاشة المحتوية على التوابل
- ٤ - تترك لتغلي وينزع الزبد (الريم) كلها ظهر - ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار حوالي ساعتين .
- ٥ - تصاف "الخضر" ويستمر الإناء على النار مدة ساعة أخرى ثم يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .
- ٦ - يغسل المخ وينظف كالسابق ويبيض بعد ربطه في شاشة ثم يضاف للرأس ويترك معها على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع المخ ويوضع في إناء بارد مضاف إليه قليل من الملح .
- ٧ - تنزع الرأس من الإناء وينزع اللحم ويوضع في طبق ساخن .
- ٨ - لعمل صلصة المخ (صفحة ٦٨) ويغطى بها اللحم .
- ٩ - ترص الخضر بنظام حول الطبق .
- ١٠ - يقشر اللسان ويقطع أربع شرائح وتوضع حول الرأس .
- ١١ - يستعمل السائل المتخلف كحساء يعرف بالـ Broth

رأس البتلو

المقادير :

رأس بتلو - بصلتان - جزرتان - ٣ كوب من صلصة المقدونس (ص ١٧)

الطريقة :

- ١ - تنظيف الرأس كالسابق ویرال المخ واللسان وبعد كالسابق .
 - ٢ - يبيض الرأس بالطريقة السابقة ، ثم يوضع على النار وينطى بالماء البارد ويضاف إليه الخضر المقطعة واللسان .
 - ٣ - تطهى على نار هادئة حتى تنضج وينزع الزيت (الزيم) كلما ظهر .
 - ٤ - يضاف إليه الملح المعد المربوط فى شاشة قبی تمام النضج بعشرين دقيقة .
 - ٥ - ترفع الرأس وتوضع فى صحن ويزال العظم مع الاحتفاظ بشكل الرأس بقدر المستطاع ، وتغطى بصصة المقدونس البيضاء .
 - ٦ - تجمل بالأسان الناصج المقطع حلقات والليمون وقطع المخ .
- رأس البتلو البارد

- ١ - تسلق بالطريقة السابقة ، ثم ترفع من الإناء وتترك حتى تبرد .
- ٢ - ينزع العظم ويرتب لحم الرأس فى صحن على فرشاة من خس السلاطة المقطع رفيعاً ويجمل الصحن بالأسان الناصج المقطع حلقات والطماطم المقشورة ولزيتون الأخضر والبصل الطليانى .
- ٣ - تقدم معها الصلصة المرنية (صفحة ٨٨) فى قارب الصلصة الخاص .

سلق الأكارع

مقادير الأكارع :

- ١ - يكشط الصخر إن وجد .
- ٢ - تنسل بالوفة والصابون وتنظف عدة مرات ثم تغسل بالماء الدقيق وتنظف ثانياً .
- ٣ - يشق الحافر ويكسر عظام الأكارع عرضاً ، مع ملاحظة عدم انفصال أجزاء الكارع

٤ - تبيض الأكارع وذلك بوضعها في ماء بارد يكفي لتغطيتها وترفع على النار حتى يغلى الماء ثم يستنقى عنه

المقادير :

زوح من الأكارع نظيف معد كالسابق	بصلة
١٠٥ - ٢ لتر ماء	جوان - صلبة - ملح

الطريقة : توضع الأكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع زرع الزبد (الزبد طريقة تقويمها) :

- ١ - تقدم في صحن مع البومون والمقدونس . أو
 - ٢ - يزرع العظم ويقدم اللحم مع صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو أى صلصة أخرى أما البهريز فيقدم كحساء ويسمى بحساء الأكارع .
- أكارع الضأن أو البتلو بالترية

المقادير :

٢ زوح أكارع	قطعة كرفس أبيض	ملعقة كبيرة من دقيق
٣.٢ لتر ماء	٣ كوب صلصة بيضاء (٦٤)	مدابة جيداً في قليل من الماء
جزرة ، بصلة	عصير ليمونة ، ملح ، فلفل أبيض	مع يبيضن

الطريقة :

- ١ - نجيز الأكارع ونظف وتبيض كالسابق .
- ٢ - تسلق في الماء المضاف إليه الخضر والتوابل والدقيق الممزوج جيداً .
- ٣ - تخبى من العظام ويرص اللحم في الصحن .
- ٤ - يعمل مقدار ٢ كوب من الصلصة البيضاء الخفيفة (صفحة ٦٤) ويكرن سائلها بهريز السلق .
- ٥ - يرب صفار ٢ بيضتين ونضاف الصلصة مع التقليب الجيد ، ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط ألا تغلى .
- ٦ - يذلى اللحم بهذه الصلصة ويجهل في الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

الأكارع بخطة المقدونس والخل

المقادير :

٢ - روح أكارع بخلو	٢ مائتان كبيرتان زيت سلطة	تبل فيها
٣ - لرا - ماء	٢ ملعقة كبيرة	الأكارع
جزرة - بصلة	حس وملعقة حلو من مقدونس	بمسد
٦ - حبات فلفل أسود	مفري وملعقة شاي من بصل	النضج
ملاع - فلفل	مفري	

الطريقة :

- ١ - تسلق الأكارع المعدة مع الماء والخل حتى تنضج تماماً .
- ٢ - ينزع عظمها ويترك اللحم حتى يبرد .
- ٣ - تنضج جميع المقادير المعدة للتبيل وهي الزيت والخل وبخل فيها اللحم البارد مدة لا تقل عن نصف ساعة مع تقلبها آتافاً .
- ٤ - ترفع من إناء التتبيل وترص في صحن على فرشاة من حس السلطة المفري وتحمّل بالطاعلم والليمون .

سلق المخ

المقادير : مخ . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكي وحبان .

الطريقة :

- ١ - ينزع الجلد وعروق الدم بالملح، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيداً
- ٢ - يوضع المخ في إناء به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم ترفع الإناء على نار حتى يغلي ٥ دقائق (يمكن لب المخ في قطعة قبل رفعه على النار) .
- ٣ - يشطب المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلي مدة ١٠ : ٥ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .
- ٤ - يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً

٥ - يقدم بعد تنظيته بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)
أو يحمل بالبيون والمقدونس .

سلق اللسان

- ١ - ينسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة .
- ٢ - يذلق جيداً بالملح ثم بالدقيق وينظف مراراً .
- ٣ - يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى يغلى مدة ٥ دقائق ،
ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد .
- ٤ - يرفع ثانياً على النار الهادئة ويضاف إليه الملح ، وبصلة صغيرة ، وقطعة من نسيج
بداخلها عدد ٣ جهان ، عدد ٢ قرنفل ، عدد ٦ حبات فلفل أسود صحيح .
- ٥ - يترك على النار حتى ينضج ، ثم يرفع اللسان وينزع جلده .

طريقة تقويمه : يقدم اللسان بعدة طرق وهي :

- ١ - يقدم صحيحاً ساخناً بعد تحميله بالبيون والمقدونس .
- ٢ - يترك حتى يبرد ويقطع حلقات وزص في صحن يحمل بكافيه الخضضر (ص ٣٧٧) .
- ٣ - يترك حتى يبرد ويقطع حلقات أو مكعبات ويغطى بصلصة المايونيز (صفحة ٨٥)
ويحمل بالخبس وبعض المحلات .
- ٤ - يقطع مكعبات ويغطى بصلصة البيون والمقدونس (صفحة ٦٧) ويحمل بقطع
اللسان وورق المقدونس ويقدم ساخناً .
- ٥ - يشوح اللسان المسلوق في السس ويرفع ويقطع حلقات ويقدم مع حلقات
البيون والطماطم .

سلق النفوس (البسكرياس)

طريقة :

- ١ - يدعك باحتراس بالملح لإزالة الدم ، ثم ينظف وينسل بالدقيق وينظف ثانياً .
- ٢ - يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد المضاف إليه الملح ويرفع على النار حتى يغلى مدة
٥ دقائق ، ثم يستغنى عن الماء .

٣ - يصب عليه مقدار آخر من الماء البارد ويرفع على النار الهادئة مع إضافة بصلة مدعوكه بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج .

طريق تقديمه :

- ١ - يقدم ساخناً مدعياً بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٣) وبجملها بالمقدونس .
- ٢ - يقدم ساخناً مدعياً بصلصة الكرنب (صفحة ٧٠) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) .

سلق الكرش

المقادير :

- ١ - تسكشط الأجرأ القائمة اللون وتزال القطع الدهنية .
- ٢ - تملج جيداً بالارفة والصابون وتشتطف مراراً .
- ٣ - تدعك باليدقيق ثم تشتطف بالماء البارد .
- ٤ - تقطع على حسب الطلب وتوضع في إناء وتعطى بالماء البارد وترفع على النار حتى تغلى مدة ٥ دقائق .
- ٥ - يصق الماء المغلى ويستبدل بآخر وتكرر العملية مرة أخرى .
- ٦ - تعطى بمقدار من الماء البارد المضاف إليه بصلة - مصطكي - حبهان ، وترفع على النار حتى تقرب من النضج ، فيضاف إليها الملح وتستمر على النار حتى يتم نضجها .

طريق تقديمها :

- ١ - تقدم ساخنة مع الملح والفلفل والليمون المقطع أنصافاً .
- ٢ - تقدم ساخنة بعد تقطيعها وتغطيتها بصلصة البصل (صفحة ٦٧) .

سلق الطحال

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملح - فلفل

٤ طحال ضأن أو بتلو
بصلة كبيرة مقطعة حلقات

الطريقة :

- ١ - يغسل بالنديق وينظف جيداً .
- ٢ - يذبل بالملح والفاقل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالي ١ ساعة .
- ٣ - يوضع في إناء يغطى بالماء ويضاف إليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلي ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يرفع من الماء ويستعمل على حسب المصنف .

طرق تقديمه :

(أولاً) يقطع شرائح غليظة فرعا ويرص في صحن ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه الصلصة الآتية :

مقاديرها :

كوب من الجير المصبي المتخفف من السلق		ملعقة حلو من عصير الليمون
ملعقتان حلو من زيت سلاطة		ملح - فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها بعض وتبل والفلفل .

(ثانياً) يشوح قليلا في السمن المقطرح ويقدم مع المقدونس والليمون .

ملاحظة : يجب تغطية إناء التحمير بغطاء ثم يشغل ، وعند تحمير الجهة الثانية يرفع الإناء من على النار ويترك قليلا ، ثم يقلب الطحال على الوجه الآخر ويغطى ويشغل ويرفع على النار .

سلق الرتين

المقادير :

- ١ - تدعك بالملح ونمسل ، ثم تدعك بالنديق وتشطب .
- ٢ - تقطع قطعاً مناسبة وتوضع في ماء بارد ، وترفع على النار الهادئة حتى تغلي مدة ٥ دقائق ثم يستغنى عن الماء .
- ٣ - توضع في مقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية ويستغنى عن الماء .

٤- توضع في مقدار آخر من الماء البارد ويضاف إليها حصة مدءوكة بالملح والفلفل وقليل من الجببان ، وترفع على النار وتترك حتى تنضج .

٥- ترص في صحن وتعمل بالمقدونس والليمون .

المحبار

إعداد الأمعاء :

١- يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ، ثم تغسل جيداً وتقلب باليد أو بوضعها في طرف صدور المياه وتفتح وانتفاخ المياه يساعد على قلبها بسهولة .

٢- توضع في مصفاة وترس بكمية من الملح ويضغط عليها بنخفة للتخلص من المادة المخاطية .

٣- تشطف جيداً ثم تغسل بالديقيق والملح والورقة والصابون ثم تشطف مراراً .

٤- تقلى ثانياً وتكرر عملية إزالة المخاط حتى تتم نظافتها .

٥- تعمل الخلطة الآتية :

ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	١ - ١/٢ كيلو لحم مفري
ملعقة كبيرة من شبت مفري	١ - ١/٢ فجلان أرز
أو قليل من النعناع	بصله كبيرة مفرية
ملح - فلفل - بهار	١/٢ كيلو طماطم

عمل الخلطة :

بدعك البصل المفري والملح والفلفل ويقشر الطماطم ويقطع قطعاً صغيرة وينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتقبل بالملح والفلفل والبهار .

٦- تحشى الأمعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :

(أ) يربط طرف الأمعاء ثم تحشى لثنيها بالخلطة ويملا الفراغ بالماء المالح ،

ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوي في الأمعاء بالضغط الخفيف عليها

(ب) تحشى الأمعاء لثنيها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة

الضغط الخفيف وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تنقب

تقريباً وقيمة .

(٦) تقطع الأمعاء قطعاً طولها ١٠ سم ونحشى بالخلطة مع ترك فراغ من طرفها ثم ترص في حلة .

(٧) نعمل كما في بند (٦) وتربط الأطراف وتنقب .

٧ - يساق المبار في كمية مناسبة من الماء المملح حتى ينضج .

٨ - يصفى من ماء السلق ويحمر في السمن ويقدم بحملا بالمقدونس وحلقات الليمون

ثانياً - التسبيك

اللحم المسبك المضبوط

المقادير :

بصلة كبيرة مقطعة حلقات	قطعة من لحم البتلو مفردة
جزرة . . .	ورق مقدونس جاف
قطعة كرفس مقطعة	قليل من الزعتر
ملح - فلفل أبيض	ورق اللاورو
	١٠ حبات فلفل أسود

الطريقة :

١ - تزال المغازم والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرغ جيداً .

٢ - تقبل ثم تلف جيداً وتربط بدويارة .

٣ - توضع الخضراوات المجردة والشاشة المحتوية على التوابل في إناء مع كمية قليلة من الماء

تكنى لتنطية الخضراوات فقط . ثم يوضع اللحم فوق الخضراوات المجردة وتطهى بوردق مدهونة

٤ - تطهى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقليلها آتافاً ، وترك

حتى ينضج اللحم

٥ - ينزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صليبتين وتضغط وتقل ، ويترك حتى يبرد

تماماً . ثم يقطع حلقات رفيعة .

لحم بالصلصة البنية

المقادير :

٢ كيلو لحم غنضة بنلو بفتيك	مل بمعلقة شاي من دقيق	ذرة من القرنفل وجوزة الطيب
ملعة كبيرة سمن	ملح - فلفل	١ : ٢ كيلو بطاطس مبوك
٢ كوب بهريز (ص ٣٢)	عصير ١ ليمونة	

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم البفتيك (حامل القطعة ٣ بوسات وعرضها ٢ بوستين وتفر دجيدا)
- ٢ - تلف كالحشو وتربط بحيط ثم تنقع في عصير البصل والملح والفلفل والقرنفل وجوزة الطيب والليمون مدة ١ ساعة .
- ٣ - يحمر اللحم في السمن وينزع ثم يحمر الدقيق إلى أن يصير بيا .
- ٤ - يرفع الوعاء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع استمرار التقليب ، ثم يضاف العصير الذي نقع فيه اللحم ، ويرفع الإناء على النار ويترك حتى ينقل مع استمرار التقليب .
- ٥ - يضاف اللحم ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج .
- ٦ - يفك الحيط من قطع اللحم .
- ٧ - تعمل فرشاة من البطاطس المبوك ويرص فوقها اللحم الناضج .
- ٨ - تصلى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق وتقدم وهي ساخنة .

لحم بصلصة الطاطم

المقادير :

١ كيلو لحم (بفتيك)	٢ ملعة كبيرة من خل	كوب طاطم مصفاة
١ كيلو لحم مفري	ملعة خبز بلدي فاتح مبلل معصور	من ١ - ٢ كوب بهريز أو ماء
١ رأس ثوم مفري ناعماً	ملح - فلفل - عصير بصلصة	جزرة افرنجي - قطعه كرفس
٢ ملعة كبيرة من سمن	ملعة حلون مقدونس مفري	فنجان أرز ناضج (مفلفل)

الطريقة:

- ١ - يذق اللحم ويقطع قطعاً مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) .
 - ٢ - يغسل اللحم ويغسل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير البصل .
 - ٣ - يخلط اللحم المفروم والثوم والمقدونس والتباز المصنوع ويغسل الجميع جيداً .
 - ٤ - ييسط خليط اللحم المفروم على شرائح الفتيك المعدة ، وتلف كل قطعة وتربط بحيط كتان (دوبارة) . يحمر اللحم في السمن ويرفع منه .
 - ٥ - تضاف الطماطم للسمن المتخلف من التحمير وتترك حتى تنضج فيضاف إليها الخل والبهريز أو الماء ويترك حتى تغلي .
 - ٦ - يضاف اللحم والنخضر المقطعة ويترك على النار حتى تنضج اللحم .
 - ٧ - يوضع الأرز الناضج في صحن على هيئة مستدير بحجوف .
 - ٨ - يرفع اللحم من الصلصة ويترك الحيط ويوضع في تجويف الأرز .
 - ٩ - تصبى الصلصة المتخلفة وتغلى وتصب على اللحم .
- طاجن اللحم بالنخضر

المقادير :

٢ كوب ماء بهريز	ملعقة حلوة دفيق	١ كيلو لحم ضان لحدة
ملح - فلفل	١ كيلو بصل قاومة	٢ ملحقات سمين
جزر ثمان مقحنتان مكعبات		

الطريقة:

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر في السمن ثم يغسل منه ويحمر البصل ويغسل
- ٢ - يحمر الدفيق في السمن المتخلف حتى يصير بلياً ، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع التقليل الجيد .
- ٣ - يرفع الإناء على النار ويترك ليغلي ٣ دقائق .
- ٤ - يوضع اللحم والبصل والجزر في طاجن في طبقات متبادلة ، ويصب فوقه الصلصة البقية السابقة بعد تصفيتها ويعطى الطاجن ويرج في فرن متوسط حتى ينضج اللحم

- ٥ - يوضع حول الطاجن فوطة مطوية أو الورقة المشرشرة وتثبت بدبوس .
٦ - يقدم الطاجن للبانة على صحن أوسع منه .

لحم بالتريه

المقادير :

ملعقة حلون من دقيق - ملعقة سمن	١ كيلو لحم ضأن نخفة مقطع مكعبات
ملعقة حلون من عصير الليمون	٢ كوب ماء
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات	كوب لبن
ملح - فلفل أبيض	١ إلى ١ ١/٢ كيلو بازلاء مسلوقة

الطريقة :

- ١ - يشوح اللحم في السمن ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يقرب من النضج
٢ - يمزج الدقيق جيداً باللبن ويضاف للحم مع التقليب .
٣ - يترك الإناء على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم فيضاف نصف مقدار الخضار وتبقى ٣ دقائق .
٤ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وتغرف في صحن وتجعل ياتي الجزر والبازلاء .

لحم بالحشو الزائف

المقادير :

ملعقة كبيرة من سمن	نصف كيلو بفتيك
٢ كوب بهريز (صفحة ٢٢)	نصف مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١)
١ كيلو بطلحس مورك	ملح - فلفل عدد ٢ قرنفلة
١ كيلو بازلاء مسلوقة	بصلة صغيرة مفربة
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة	جزرة مقطعة . قطعة كرفس
مكعبات	ملعقة حلون من دقيق

الطريقة :

- ١ - يبد اللحم ويبسط ويقطع شرائح (٣ × ٢ بوصة) .
- ٢ - تمحى بالحشو الزايف وتربط . ثم تحمر القطع في السمن المقدوح وترفع .
- ٣ - يحمر البصل حتى يصفر لونه . فيضاف الدقيق ، ويستمر في التحمير حتى يصير بلما ، فيضاف البهريز تدريجاً مع التقليب المستمر ويرفع على النار حتى يغلى
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل ، تصاف الحضر والقرفل واللحم ، وتترك على النار الهادئة حتى ينضج ، فيرفع وتفك الخيوط .
- ٥ - تعمل فرش من البطاطس الممبوك (البوريه) أو يوضع البوريه على الصحن على هيئة مستدير بحواف الوسط ويوضع اللحم على الفرشة أو بداخل المستدير .
- ٦ - تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق أو مع اللحم في التجويف .
- ٧ - يحمل الطبق بالزلزلاء والجزر المسلوق المقطع مكعبات .

كمية اللحم

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن		١ ٢ - رأس ثوم		ملح - فلفل
ملءة شاي من كوندقوق ناعما		٢ ملءة ثمن		من كوب - ٥ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يندق الثوم ثم يضاف إليه الكون .
 - ٢ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن ، ثم يضاف الكون والثوم ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم
 - ٣ - يضاف البهريز ويقلب ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم .
- لحم بالصلصة

المقادير :

١ ٢ كيلو لحم - ملح - فلفل		١ ٢ - رأس ثوم		٢ ملءة ثمن كبيرتان من
١ ٢ كيلو من البطاطس		٢ ملءة كبيرتان من خل		٢ كوب ماء أو خلاصة

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن .
- ٢ - يضاف إليه الثوم المفروى ويقلب حتى يصفر لونه .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك الإناء على النار حتى يتم نضج الطماطم .
- ٤ - يضاف الخل ويقلب بها جيداً ثم يضاف البهريز أو الماء ، ويترك الإناء على النار المداينة حتى ينضج اللحم .

كتاب الحلة

المقادير :

٤ فصوص ثوم (وقد يستغنى عنه)	١ كيلو لحم غنّدة
٢ ملعقتان سمن	بصلة صغيرة صحيحة
قليل من الماء	ملح ، فلفل - قليل من مسحوق القرفة

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويقل بالملح والفلفل والقرفة .
- ٢ - يرفع اللحم على النار مع البصلة ويقلب مدة ١٠ دقائق حتى ينضج ما به من الماء تماماً .
- ٣ - يضاف السمن وتقلب حتى يحمر لونها فيضاف الثوم المدقوق في حالة استعماله .
- ويقلب حتى يصفر . ثم يضاف قليل من الماء ويغلى الإناء .
- ٤ - يرفع الغطاء آنفاً نا ويقلب اللحم ويضاف قليل من الماء وهكذا حتى يتم نضج اللحم فتخفف مع صلصتها القليلة جداً وتجعل قليل من المقدونس المفروى .

طاجين اللحم باليخنى

المقادير :

١ ملعقتان سمن	ملح - فلفل - بها	٢ كيلو بصل مفروى غليظاً
قليل من الماء	طماطمه كبيرة نوعاً	١ كيلو لحم بتلو

الطريقة :

- ١ - يضاف الصل قليل من الملح ويقلب على نار موسطة حتى يمتص الماء ويحمر لونه فيضاف إليه قليل جداً من الماء ويقلب حتى يمتص الماء ، وهكذا حتى يحمر اللون تماماً ، فيضاف إليه السم ويقلب مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تضاف إليه الطماطم المصفاة واللحم ويقلب الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق . ثم يصب عليه قليل من الماء ويغلى الجميع مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يوضع الصل واللحم في طاجن ويعطى ثم يزح في الفرن .
- ٤ - يرفع البطاطا قبل تمام النضج ليحمر الوجه .
- ٥ - توضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم الطاجن على صحن طاجن ذيل الثور

الطريقة : كالمسابقة ويستبدل باللحم ذيل ثور متوسط .

الطريقة : تجهز الفقرات وتساق كالاتي :

- ١ - تمصل فقرات الذيل بعضها عن بعض ، ثم تشق كل واحدة بالشاطور عرساً .
- ٢ - تمسل الفقرات جيداً وتوضع في ماء مغلى مع بصلة صحيحة وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف إليها الملح وتغلى حوالي ١٠ دقائق .
- ٣ - يعم مثل طاجن اللحم بالبخن وتستعمل خلاصة الذيل بدلا من الماء والفقرات المسلوقة بدلا من اللحم النيء .

قاومة اللحم

المقادير :

٢ كوب بهريز أو ماء	٢ ملعقة من	١ كيلو لحم ضأن مقطع صغيراً
ملح - فلفل - بهار	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم	$\frac{1}{2}$ كيلو بصل قاومة

الطريقة :

- ١ - يحمر اللحم ويرفع ، ثم يحمر البصل ويرفع .

٢ - تضاف الطماطم المصفاة للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج .

٣ - يصب الماء أو البهريز ويترك حتى يغلى .

٤ - يضاف اللحم والبصل وينطى الإناء وتهدأ النار حتى ينضج .

لحم بالكاري

المقادير : نصف كيلو لحم نبيء بتلو - مقدار من صلصة الكارى (ص ٧٨) .

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر قليلا في السمن ويرفع منه ، ثم تعمل صلصة الكارى بالسمن المتخلف .

٢ - توضع قطع اللحم المحمرة في الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج من ساعة إلى ساعتين .

٣ - تقدم مع حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو أرز مسلووق (ينظر ص ٣٩١) ، فيوصع الأرز على هيئة مستدير مجوف ويوسطه اللحم بالكارى .

٤ - يحمل الطبق بالليمون والمقدونس ويقدم ما تبقى من الصلصة في قارب الصلصة .

الكارى باللحم الناضج

المقادير : كالسابقة باستعمال اللحم الناضج .

الطريقة : تعمل صلصة الكارى (ص ٧٨) وتترك على حدة على النار الهادئة مدة ساعة حتى تظهر نكهة موادها ، فيضاف إليها اللحم الناضج المقطع ويغلى بها مدة $\frac{1}{2}$ ساعة وتقدم كالسابق .

لحم صحيح محشو بالسجق

المقادير . لكل نصف كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة معردة بطن أو خدة) .

$\frac{1}{2}$ كيلو من سجق بقرى - ملح - فلفل - جورة الطيب أو القرفة المسحوقة

خضرة مقطعة حلقات (٢ جزر ويصلة و $\frac{1}{2}$ رأس كرفس) .

الطريقة :

- ١ - يفرد اللحم ويدق لنقطيع الألياف (ويجب ألا يريد عظمها على بوصة) ،
ثم تنقل بالملح والخلل وجورة الطيب أو القرفة .
- ٢ - يسط عليها السجق مع ترك مقدار بوصة من الأطراف .
- ٣ - تلم جيداً على هيئة اسطوانة وتربط بحيط كتان (دوبارة)
- ٤ - توضع الحضر المقطعة في إناء ويصب عليها ماء كاف لتغطيتها فقط .
- ٥ - يوضع اللحم فوق طبقة الحضر ويرفع الإناء على النار الهادئة أو يزرع في الفرن ،
مع ملاحظة تغطيته .
- ٦ - يرفع العطاء ويقرب اللحم على الجهة الأخرى مرة كل نصف ساعة ، وتضاف
كمية أخرى قليلة من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٧ - تترك حتى تنضج . ويستغرق ذلك حوالي ساعتين : يرفع اللحم ويوزع الحيط .

التقديم :

- ١ - تلع بقلبه التليبع (انظر باب المتفرقات ص ٨٦١) وتجعل الحشو وقطاطم وتقدم
معها سلطة الحضر (ص ٣٧٧) .
- ٢ - تقدم ساحتها مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) باستعمال خلاصة الحضر التي طبخت
فيها وقد تجعل بالجزر المسلوق .

لحم صحيح محشو بالحشو الزائف

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسجق السابق . وتستبدل بالسجق مقدار من الحشو
الزائف (ينظر باب المتفرقات ص ٨٦١) .

لحم محشو بالعصاج والصنوبر

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسجق ويستبدل به العصاج المضاف إليه قليل من
الصنوبر (صفحة ١٣٧) أو (صفحة ١٤٩) .

لحم عشتو باليئه والثوم

المقادير :

لحم نصف كيلو بتلو مفرودة قطعة واحدة	٤ فصوص ثوم
ملعقة لية مقطعة قطعاً صغيرة	ملح - فلفل - جورة الطيب - بهار
١/٢ كيلومن البطاطس الصغيرة المسلوقة	ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

- ١ - يبرد اللحم ويدق كالسابق ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - تفرس أنصاف فصوص الثوم على أبعاد في اللحم .
- ٣ - توزع الية على سطح اللحم ثم تلف فطلمه اللحم وتربط بحيط كان (دوارة)
- ٤ - يشوح اللحم في السمن ثم يضاف إليه كمية قليلة من الماء ويغطى الإناء .
- ٥ - يرفع الغطاء آناً فآناً ويقرب اللحم ويضاف إليه قليل من الماء ، وهكذا حتى يتم نضج اللحم .

٦ - ترفع من الإناء ويترك الحيط وتوضع في صحن وحوطها بالخلاصة التي طبخت فيها وتحمّل بالبطاطس المسلوقة ، أو تقدم باردة وتحمّل بالمقدوس أو الخس وقليل من الطاطم

اللحم المسبك بالترية

المقادير :

٢ كيلو لحم تنلو صغير	شاشة بها : (عدد ٢ قرنفل ، ٢ جبهان
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	و ٤ فلفل أسود)
ملح وفلفل أبيض	١ كيلو كريمة
قطعة كرفس ، بصلة ، جزرة	ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً منتظمة متوسطة الحجم ، كذا الخضر .
- ٢ - يوضع اللحم والخضر المجفزة والتوابل في إناء مع مقدار من الخلاصة أو الماء الساكن لتغطيتها . يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج اللحم .

- ٣ - تعمل صلصة بيضاء ثخينة بمقدار ٣ كوب من الخلاصة المتحلقة وتغلى جيداً .
 ٤ - ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتهدأ حرارتها قليلاً وتضاف إليها التكريمة وعصير الليمون وتنتل ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر .
 ٥ - تب اللحم في صحن دافئ ويغطى بالصلصة الثخينة وتجعل بالليمون والمقدونس

كبد بالدمع

المقادير :

١ كيلو كبد صان أو بتلو	ملح - فلفل ، ويمكن إضافة قليل من
عصير بصلة	الفلفل الأحمر
عصير ليمونة	زيت فرنساوى للتحمير
قليل من الدقيق للتغطية	١ رأس ثوم مفرى
١ كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة من خل - قليل من الماء

الطريقة :

- ١ - تغسل الكبد ثم تقطع شرائح متوسطة السماكة وتسل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١ ساعة .
 ٢ - تغلى بالدقيق وتحمر في الزيت المقذوح وترفع .
 ٣ - يحمر الثوم المفرى في مقدار ملعقتين من الزيت المتخلف ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج فيضاف الخل وقليل من الماء وتنتل الصلصة .
 ٤ - تقطع شرائح الكبد المحمرة مكعبات وتضاف الصلصة وتغلى بها مدة ١٠ - ١٥ دقيقة . ثم تفرغ وتجعل بالمقدونس .

كبد بالصلصة البنية

المقادير :

١ كيلو كبد	ملح - فلفل	ملعقة كبيرة من دقيق
عصير بصلة	ملعقتان كبيرتان من سم	٣ كوب خلاصة أو ماء
١ ليمونة	بصلة مفرية	

الطريقة :

- ١ - تفصل الكبك وتقطع شرائح ثم توضع في إناء وتقبل بالملح والعلمل وعصير الليمون والبصل وتترك حوالي ساعة .
 - ٢ - يرفع الإناء على النار وتقلب الكبك حتى تمتص جميع عصاراتها يضاف إليها السمك ونحمر خفيفاً ثم ترفع من الإناء .
 - ٣ - يحمر البصل الممرى في السمك المتحطب وعندما يصغر يضاف إليه الدقيق ويسنمر في التقليب حتى يصير لونه بلداً ، تصاف الحلاصة أو الماء تدريجاً مع التقليب .
 - ٤ - يرفع الإناء على نار هادئة حتى تغلي الصلصة تضاف الكبك المحمرة ويغطى الإناء وتترك حتى تنضج ، ثم تغرف وتملأ بالصلصة ، وتجمل بالليمون والتقدير أس .
- الكروش بالصلصة البنية

المقادير :

كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥)	كروش صان
١ كيلو بطاطس بيوريه	جزرتان ، بصلتان ؛ قطعة كرفس
	الطريقة :

- ١ - يقطع الكروش المحمر قطعاً مستطيلة (٣ > ٢ بوصة) ، تلف وتربط وتبلل .
- ٢ - توضع الحصر المقطعة انسيبة في إناء وتغطى بكمية قليلة من الماء وتسلق سلقاً وبوضع فوقها لكروش الملفوف المبلى بالملح والفلفل .
- ٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج الكروش فيزج منها الجيظ .
- ٤ - تعمل عرشة من لطاطس البيورية ويرص الكروش فوقها وتصب الصلصة حولها وتجمل بقليل من الجوز .

الكروش بالدمعة

المقادير :

صلصة صغيرة معريه	كروش صان مسلووق ومقطع (ص ١٢١)
٤ فتوس ثوم مفري	كوب طماطم مصفاة
كوب من حلاصة الكروش	ملح . فلفل . ملاعقة كزبرة من السم

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم ويقلب به حتى يصفر .
 - ٢ - تضاف الطماطم المصفاة ، وترك حتى تنضج فتضاف الحلاصة وتبيل وتترك لتغلي - يضاف الكرشي وتترك على نار هادئة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- الكرشي بالنضير والطماطم

المقادير :

عدد ٢ كرش ضأن	خضرا مقطعة (بصل . جزر . كرفس)
٦ فصوص ثوم مفري	٣ كوب خلاصة أو ماء
ملحمة كبيرة من مقدونس مفري	١ كيلو طماطم . ملح . فلفل

الطريقة :

- ١ - ينظف الكرشي ويقطع قطعاً مستطيلة (3×2 بوصة) .
 - ٢ - تفري القطع المختلطة من الكرشي ويضاف إليها الثوم والمقدونس وتبيل بالملح والصلل - تحشى قطع الكرشي بهذه الخلطة وتلف وتربط
 - ٣ - توضع الخضرا في إناء وتغطى بالخلاصة والطماطم وتبيل ثم يوضع فوقها الكرشي الملفوف ويغطى الإناء ويرج في فرن متوسطة ويترك حتى ينضج .
 - ٤ - يضاف إليها قدر من الماء ، إذا احتاج الأمر .
 - ٥ - يرفع الكرشي ويغلى النعيط وترص في صحن دائي وتصفى عليها الصلصة .
- المنج المسبك مع الصلصة البيضاء

المقادير :

منج بتلو	ملحمة شاي من مقدونس مفري
ملحمة شاي عصير ليمون	٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)

الطريقة :

- ١ - يحمى المنج بالطريقة السابقة (صفحة ١١٩)

- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء، ويوضع بها الملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣ - يرفع الإناء من على النار وينشل الملح ويوضع في صحن دافئ .
- ٤ - يضاف للصلصة المقدونس وعصير الليمون وتبل جداً وتصب على الملح .

الأكارع بالدمنة

المقادير:

عدد ٢ زوج أكارع ضأن أو بتلو	ملعقة كبيرة من سمن
مسلوقة (صفحة ١١٧)	صلة صغيرة مفرية
١ كيلو طماطم، كوب خلاصة أكارع	٤ فصون ثوم مفري
ملح - قليل	ملعقة كبيرة من خل

الطريقة:

- ١ - يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه .
 - ٢ - تضاف الطماطم المصفاة . وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ويمزج بها جيداً .
 - ٣ - تضاف الخلاصة وتبل وتترك لتغل (دمنة) .
 - ٤ - ينزع ما يمكن نزعاً من عظم الأكارع ثم توضع في الدمنة ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة .
 - ٥ - ترص الأكارع في صحن دافئ . وتصب الصلصة حولها .
- الرتين بالدمنة

المقادير: تعمل بالطريقة السابقة كالأكارع بالدمنة وتستعمل رنة ضأن مسلوقة ومقطعة

(صفحة ١٣٦) بدلا من الأكارع .

العصاج

المقادير:

نصف كيلو لحم مفري غليظا	صلة كبيرة نوعا مقطعة حلقات
ملح - قليل - بهار	ملعقة كبيرة من سمن

قليل من الماء

الطريقة :

١ - تخلط البصلة باللحم وتبل وتزفع على نار هادئة وتقلب حتى تمتص ما بها من عصارات . فيضاف إليها قليل من الماء ، وتترك حتى تمتصه ، مع ملاحظة تقليلها آناً فآناً .

٢ - يوضع السمن ويقلب الجميع جيداً حتى يحمر اللحم نوعاً .

٣ - يستعمل المصاح لكثير من الأطباق ، وقد يضاف إليه مملعتان كبيرتان من الصنوبر .

ثالثاً للتحمير

اللحم المحمر (رقم ١)

المقادير :

نصف كيلو لحم مسلوق	ماح - فلفل - مقدونس مفري
$\frac{1}{4}$ ملعقة سمن	$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس محمر

الطريقة :

١ - يرفع اللحم من ماء السلق ويخفف ويحمر في السمن المقدوح .

٢ - يرفع ويوضع في صحن دافئ ويرش السطح بالمقدونس المفري ويحمل بالبطاطس

اللحم المحمر (رقم ٢)

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير	ملح - فلفل
مملعتان سمن	قليل من المقدونس المفري
$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس محمر	

الطريقة :

- ١ - ينسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً ويقل بالملح واللفل ، وقد ينس أيضاً بصير الليون أو البصل على حسب الرغبة .
- ٢ - يوضع في إناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج عصارته ، ويلاحظ تقلبها طول المدة - يضاف إليه مقدار السم ويقلب حتى ينضج ويحمر لونه .
- ٣ - يوضع في صحن ويجمل بالمقدونس والبطاطس .

كفتة اللحم

المقادير :

١ كيلو لحم مخفم مفرى ناعماً	بصلة مفرية أو عصير بصلة	ملح - فلفل - بهار
ملعقة شاي من مقدونس مفرى	٣ فصوص ثوم	٢ ملعقة ثمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتفق في الهاون جيداً .
- ٢ - تشكل أمابع ، وقد تشكل مستديرات وتحمر في الدهن المقذوح (تحميراً بسيطاً)
- ٣ - ترفع من الدهن وترص في صحن وتجمل بالمقدونس .

كفتة اللحم بالكبد

المقادير : كفتة الكفتة مضافاً إليها ١ كيلو كبد مفرية .

كفتة اللحم بالبسماط

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً	بصلة متوسطة مفرية رقيقاً أو مبشورة
ملعقة كبيرة خبز مبطل في الماء أو اللبن	٢ ملعقة ثمن للتحمير
ومصنوع أو ملح طحون ببسماط	من ١ - ٢ بيضة
	ملح - فلفل - بهارات

الطريقة :

- ١ - تغسل جميع المقادير بعضها ببعض وتغسل جيداً بالبيض .
- ٢ - تشكل على حسب الرغبة .

طرق تقديمها وتقديمها :

- (أ) تحمر تحمراً بسيطاً في السمن المقدوح وتقدم بعد تجهيلها بالمقدونس .
- (ب) تغطى بالبيض ، تحمر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) أو تجهل بالمقدونس
- (ج) تغطى بالبيض والبصل المطبوخ وتحمّر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .
- (د) ترص بعد تجهيلها على الآلة المخلوط بقليل من البازلاء السوتيه ، ويصب حولها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .

كفنة اللحم بالأرز المدقوق

المقادير : مثل كمية اللحم رقم ١ ويضاف إليها ملعقة أرز مدقوق .

الطريقة :

- ١ - تجهز وتدق ناعماً مثل كفنة اللحم رقم ١ ، ثم تعجن بالأرز جيداً ، وقد تدق ثانياً ، وتشكل على حسب الرغبة .
- ٢ - يجهز إثناء مغلي ويغطى بمصفاة .
- ٣ - توضع أصابع الكفنة النبتة في المصفاة ، وتغطى وتترك على البخار حتى تناسك .
- ٤ - ترفع من المصفاة وتترك حتى تبرد قليلاً ثم تحمر في السمن .

طرق تقديمها :

- (أ) تقدم محملة بالمقدونس وقد يقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .
- (ب) يعمل مقدار من صلصة الطاطم المعروفة بالدمعة (ص ٩٨) ، ثم تغطى ٣- الكفنة مدة ١٠ دقائق ، وتقدم ساخنة .

كفتة اللحم بالعصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري رفيماً	ملعقة شاي من مقدونس معري
١ كيلو لحم عصاج (صفحة ١٢٧)	ملح - فلفل - بهار
١ - ٢ بيضة للعين	٢ ملعقة سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا البيض وتفري بالمفراة (الماكينة) الناعمة
- ٢ - تعجن بالبيض جيداً وتشكل على حسب الرغبة وتحمر في السمن المقدوح .
- ٣ - تقدم بعد رصها في الصحن وتجهلها بالمقدونس .

كفتة اللحم بالأرز المسلووق

المقادير : ككفتة اللحم بالعصاج مضافاً إليها ملعقتان كبيرتان من أرز مسلووق .

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير بعضها ببعض عدا الأرز والبيض وتفري بالمفراة الساعمة (الماكينة)
- ٢ - يضاف الأرز المسلووق وتعجن بالبيض وتشكل مستديرات متوسطة السمك وتحمر في السمن المقدوح أو تشكل وتعطى بالبيض وتحمر .
- ٣ - تقدم ساخنة وتجهل بالمقدونس ومعها صلصة الطاطم (صلصة ٩٨)

كفتة اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج بقري	بيض للعين - ملح - فلفل
١ كيلو بطاطس ناضج معري	بيض وبقساط للتغطية

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .

- ٢ - تقطع قطعاً متساوية وتشكل على هيئة أسطوانة وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر تحميراً غزيراً - تقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .
الضلع المحمر ، الكستانية ، (رقم ١)

المقادير :

عصير ليمونة وعصير بصلة	١ كيلو لحم كستانية
١ ½ ملعقة صمغ	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويغسل : وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالي بوصة ويزال الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة ولإعطائها الشكل المعين .
٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .
٣ - يخفف اللحم ويحمّر في كمية السمن المقدوح وفي الدهن تقلب على حبتها بسرعة حتى تجمد المادة الرالالية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .
٤ - يرفع اللحم ويصنى من السمن تماماً ، ثم تقدم ساخنة ومعها البطاطس المحمر أو البسلة السوتيه الخ ، أو تقدم مع البطاطس البيوريه و صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
الضلع المحمر (رقم ٢)

المقادير :

- ١ - يجهز اللحم ، كما في الطريقة السابقة . ويتبل في الدقيق المالح ، (ملعقة كبيرة من دقيق و ١ ½ ملعقة شاي من ملح و ١ ½ ملعقة شاي من فلفل) .
٢ - تحمر في السمن كالسابق وتصنى منه تماماً .
٣ - تقدم مع البطاطس البيوريه ويصب حولها الصلصة البنية أو صلصة الطماطم ، وتعمل بالخضر السوتيه مثل البازلاء والجزر .

ضلع اللحم (رقم ٣)

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة من بقساط ناعم .	بيضه	١ كيلو لحم ضلوع ملح - فلفل - سمن للتحمير
-------------------------------	------	---

الطريقة :

- ١ - يحمر اللحم كالسابق و ينزل بالملح والفلفل .
- ٢ - ينضخ البيض قليلا ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل وتعمر الكستليه فيه ثم ترفع باحتراس لتصفية البيض الزائد .
- ٣ - تقبل في قات الحنجر ويستعان على ذلك بالضغط على القطع سكين .
- ٤ - تنحمر في السمن كالسابق وتصبى منه تماما .
- ٥ - يوضع بطرف الصاع ورق خاص يعرف بـ ورق ضلع الكستلية . أو يلف الطرف بقطعة ورق مفضضة .
- ٦ - تقدم مع البطاطس البورية وصلصة الطماطة (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) وتجميل بقليل من الجوز السوتيه المقطع على هيئة عيدان الكبريت أو البازلاء .

ضلع اللحم المقرى الناضج

المقادير : كفاير بفتيك اللحم المقرى الناضج (صفحة ١٤٨) .

الطريقة :

- ١ - يوضع الخليط في طبق مدهون كالفتيك ويترك ليبرد ثم يقطع أربع أوست قطع
- ٢ - تشكل القطع على هيئة كستلية ويوضع بطرف كل قطعة مكرونة في طرفها المذهب - تغطى بالبيض والبقساط وتنحمر تحميراً غزيراً .
- ٣ - تقدم مع البطاطس البورية ومما الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) وقد تقدم بمفردها وتجميل بالمقدونس .

صنلج بالمكرونة والطاطم

المقادير :

١ كيلو لحم كتلتية ضأن	١ كيلو مكرونة اسباحق مسلوقة
كوب صلصة طاطم (صفحة ٩٨)	ملح . وفلفل أبيض
ملعقتان من جبن رومي مبشور	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم كالسابق ويتدل بالملح والفلفل
- ٢ - يغطى بالبيض والبقسماط . ثم يحمر في السمن العزير ويرفع وتصفى منه تماما .
- ٣ - تخلط المكرونة بقليل من صلصة الطاطم وتوضع بوسط الصحن بشكل هرمي ويرش على سطحها الجبن الرومي المبشور . ويرص حولها اللحم المحمر .
- ٤ - تقدم معها صلصة الطاطم الباقية في قارب الصلصة الخاص .

صنلج بالكاوى

المقادير :

١ كيلو كتلتية	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة شاي من مسحوق الكاوى	١ كوب من صلصة الكاوى (مر ٨٨)
ملح - فلفل	فنجان شاي من الأرز المسلوق

الطريقة :

- ١ - يتدل اللحم المجهز بالملح والفلفل ومسحوق الكاوى .
- ٢ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .
- ٣ - يسلق الأرز ويوضع في الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم داخل هذا المستدير ويملأ تجويف بقليل من الأرز المسلوق .
- ٤ - تصب صلصة الكاوى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .

ضلع اللحم على الطريقة الفرنسية

المقادير :

للتجميل	٢ ملعقتان من اللحمير	١ كيلو كستلينة ضأن أو تلو صغير
	ملعقة كبيرة من سمن سائح	٢ كوب صلصة طاطم بلية (صفحة ٧٥)
	ملعقة حلو من مقدونس مفري	أو صلصة طاطم (صفحة ٩٨)
	مح بيضتين ملح وفلفل وجوزة الطيب	١ كيلو بطاطس ممهوك بقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز الضلع كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - تخلط مقادير التبل بعضها ببعض ، ويرضع بها الضلع المجهز ، ويترك مدة ربع ساعة ، ثم يرفع الضلع ويغلى بالقسماط .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه الضلع بشرط أن يقلب على جهته أولا بسرعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج - يرفع من السمن ويصفي .
- ٤ - يقدم على طبقة من البطاطس الممهوك ويصب حوله صلصة طاطم أو صلصة بلية ويوضع بطرف كل ضلع الورقة الخاصة .

ضلع اللحم بصلصة الجبن

المقادير :

للتجميل	سمن للتحمير	١ كيلو كستلينة ضأن
	ملح - فلفل	كوب صلصة الجبن الرومي (ص ٦٦)
	١ كيلو بطاطس صغير مسلووق	ملعقتان من جبن رومي مبشور
	ملعقة مقدونس مفري	بيض وقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يحمر في السمن المقدروح نصف تسوية ثم

- يرفع منه وينظم ويوضع عليه ثقل ليأخذ شكلاً منتظماً ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٢ - تغطى جهتها بصلصة الجبن ثم يرش عليها الجبن المبشور ويترك ليجرد .
- ٣ - تغطى بالبيض والقشيط وتحمّر ثانياً في السمن المقدوح .
- ٤ - تغطى في صحن وتعمل بالبطاطس (المخلوق المدهون بالسمن الدافئ والمغطى بالمقدونس المفروى) .

البفتيك رقم (١)

الطريقة :

- ١ - يؤتى بقطع لحم خنزة وتفضل وتندق جيداً وتساوى ، ويحسن أن تكون مستديرة
- ٢ - تملح بالمح والفاصل ، وقد يستعمل عصير الصل والليمون .
- ٣ - تغطى بالدقيق ثم بالبيض والقشيط وتحمّر في السمن تحميراً غزيراً أو بسيطاً .
- ٤ - تقدم مع بطاطس بيورية وصلصة طاطم (ص ٩٨) .

البفتيك رقم (٢)

المقادير :

٢ ملحقات من اللحم	١ كيلو بفتيك بتلو
١ كيلو بطاطس مهوك، كوب صلصة	عدد ٣ من الطاطم الجامد المستدير
أسابيولة (ص ٧٦) لتقديم	ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم كالسابق ويحمّر في السمن .
- ٢ - تعمل فرشاة من البطاطس المهوك ، أو تعمل الفرشة على هيئة مستديرات من الورد بمقد البفتيك ، أو تعمل الفرشة على هيئة شرائط عرضة من البطاطس باستعمال الأنوبة الخاصة .
- ٣ - توضع حلقات الطاطم في صينية مدهونة وتسخن في الفرن مدة ٣ دقائق وتستعمل
- ٤ - يرص البفتيك على الفرشة ويوضع بوسط كل قطعة حلقة من الطاطم ،
- ٥ - تعمل كل حلقة طاطم بوردة صغيرة من البطاطس المهوك .

٦ - يقدم البتيك وحوله أو معه الصلصة الأسانويلية .

بفتيك باللحم المفري

المقادير :

٣ - ٤ ملاعق بطاطس	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٤)	١ كيلو لحم الخنزير مفري ناعماً
مهموك إذا أريد	توابل : ملح ، فلفل ، بهار	ملعقة حلوى مقدونس مفري
قليل من الدقيق	جوزة الطيب	٢ بصلتان
سمن للتحمير	ح ٢ - ٣ بيضات	بياض بيضه

الطريقة :

- ١ - يخاط اللحم المفري بالمقدونس والتوابل والبطاطس المهموك ، إذا أريد استعماله .
- ٢ - يجمع الخليط مع البيض ويشكل على هيئة قطع البتيك المستديرة .
- ٣ - تتبل القطع في الدقيق وتحمّر في السمن المقدوح تحميراً عريضاً أو بسيطاً .
- ٤ - يقطع البصل حلقات ، وتوزع الحلقات الخارجية الكبيرة ويحفظ بها .
- ٥ - يفري باقي البصل ويحمّر في ملعقة كبيرة من السمن ، ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى يصفح .
- ٦ - تتبل حلقات البصل في الدقيق ثم تغمس في بياض البيض ثم في الدقيق ثانياً وتحمّر .
- ٧ - تعمل فرشاة من ١ كيلو من البطاطس المهموك وترص قطع البتيك عليها بنظام .
- ٨ - توضع على كل قطعة من البتيك حلقة من البصل المحمر وبداخلها قليل من البصل المخلوط بالصلصة ، تصب الصلصة البنية الباقية حول الصحن ويقدم ساخناً .

بفتيك اللحم المفري الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناضج	ملح - فلفل - جوز الطيب
ملعقة صغيرة من مقدونس مفري	بيضه ، بقدونس (للتنظيف)

نصف مقدار صلصة ثمينة جداً «Panada» نانادا (صفحة ٦٤)

الطريقة :

- ١ - تخلط الصلصة باللحم المفري الناضج والمقدونس وتعبجن جيداً ، ثم تتبل .

- ٢ - توضع على شكل مستدير في طبق مدهون سمناً وتترك لتبرد .
- ٣ - تقطع ٤ أو ٦ قطع وتشكل مستديرات لتماثل البفتيك .
- ٤ - تغطى بالبيض والقشماط وتحمّر في السمن الغزير المقدوح .

طرق التقديم :

- ١ - يرس البفتيك في صحن ويحمل بالمقدونس .
- ٢ - على فرشة من البطاطس البورية ومعه صلصة الطماطم أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥، ٩٧)

كرات اللحم بالخبز المحمر

المقادير : كقادير بفتيك اللحم المفري الناضج (صفحة ١٤٧) .

الطريقة :

- ١ - كالطريقة السابقة إلا أن الخليط يعمل على هيئة كرات وتغطى بالبيض والقشماط وتحمّر تحميراً غزيراً ويوضع في وسط كل عتق مقدونس صخبر لتشبه الشمس .
- ٢ - يقطع الخبز الأفرنجى قطعاً تحاطها ٣ سم وهذه تقطع حلقات قطرها ٥ سم وينزع وسطها بقطاعة صغيرة فتصح حلقات بحجوة الوسط .
- ٣ - تحمر الحلقات في السمن الغزير المقدوح وترفع منه وتصفى على ورقة .
- ٤ - توضع كل كرة على حلقة خبز محمر وترص في صحن ويحمل بالمقدونس .

كرات اللحم الناضج

المقادير :

نقطة للتغطية (ينظر باب النقطة)	١ كيلو لحم ناضج مفري
سمن غزير للتحمير	١ مقدار صاعدة بيضاء تخينة جداً (ص ٦٤)
صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

- ١ - تخلط المقادير وتجن جيداً وتبل .

الطريقة : ٢ - يرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم وتشكل بشكل دفين، الزجاجة

- ٣ - تبلل القطلع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تنمس في القطة .
- ٤ - تحمر تحميراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتتص السمن .
- ٥ - تجعل بالمقدونس وتقدم مع صلصة الطاطم .

العصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري غليظاً	بصلة متوسطة مفرية
ملعقة كبيرة سمن	ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلاً في السمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل وتقلب على نار هادئة حتى يحمر اللون فيضاف إليها قليل جداً من الماء وتترك حتى ينضج اللحم .
- ٢ - قد يضاف الصنوبر إلى العصاج أو عصير الطاطم أو كليهما .

كبدة محمرة (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو كبدة صان أو بتلو	١ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
١ ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح	كوب ماء أوبيريز (إذا أريد تقديمها مع صلصة بنية)
والفلفل - ملح وفلفل	

الطريقة :

- ١ - تشطب الكبدة بالماء البارد ثم توضع في إناء ويصب عليها كمية من الماء المنفل تسكن لتعطيتها مع قليل من الملح وتترك مدة ١ - ١ ساعة .
- ٢ - تشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح تخافتها ١ سم .
- ٣ - يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطاً جيداً وتبل فيه شرائح الكبدة .
- ٤ - يقدح السمن وتحمر الكبدة من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحاً .

طرق تقديمها :

- (١) ترص الشرائح على هيئة حلقة وسط الصحن المفروش بالمقدونس وتقدم ساخنة
(ب) تقدم مع الصلصة البنية الغليظة نوعاً وتعمل كالآتي :
يحمّر مانتق من الدقيق المتبل في السمن المتخلف من التحمير ، ويضاف إليه
كوب سائل وتعمل الصلصة البنية كما في صفحة ٧٥ ، ثم ترص الكبدة وسط الطبق
على هيئة حلقة صغيرة وتصب وسطها الصلصة وتقدم ساخنة .

كبدة حمرة (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو كبدة ضأن أو بتلو	١ ½ ملعقة كبيرة من سمن التحمير
ملح - فلفل	أو ٣ ملاعق زيت التحمير
عصير ليمونة - عصير بصله	ملعقة حلو من دقيق

الطريقة :

- ١ - تقطع الكبدة شرائح تخافها قيراط وتغسل جيداً بالماء البارد .
- ٢ - تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٠ دقائق ؛ ثم توضع في مصفاة لتصفية مائها لحين الحاجة .
- ٣ - تجفف بخرقة نظيفة جافة ويرش عليها كمية قليلة من الدقيق .
- ٤ - يقدح السمن أو الزيت وتحمّر فيه الكبدة من جهتيها حتى يصير لونها بلياً فاتحاً .
- ٥ - ترص في الطبق بنظام وتعمل بالمقدونس والليمون وتقدم وهي ساخنة إذا كانت بالسمن أو باردة إذا كانت بالزيت .

كبدة حمرة (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو كبدة	قليل من الماء	عصير بصله
ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلفل	عصير ليمونة

الطريقة:

- ١ - تقطع الكبدة مكعبات متوسطة وتعمل ، ثم تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة نصف ساعة .
- ٢ - توضع في إناء وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمتص عصارتها .
- ٣ - يضاف إليها السمن وتحمر فيه . ثم يصب عليها قليل من الماء تدريجاً حتى تنضج وتغرف ويحمل بالمقدونس .

المخ المحمر

الطريقة:

- ١ - يجهز المخ ويسلق كما سبق (صفحة ١١٩) .
- ٢ - يجفف ويقطع وتطلى القطع بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يحمر في السمن المقدوح - يقدم مع البطاطس المحمر ويحمل بالمقدونس .

المخ المحمر بالبيض (رقم ١)

المقادير:

مح بلو يجهز وصلوق (صفحة ١١٩)	ملح - فلفل
٢ بيضتان	قليل من الدقيق

الطريقة:

- ١ - يقطع المخ الناضج شرائح عريضة وينبل بالملح والفلفل ثم ينبل بقليل من الدقيق
- ٢ - تغمس الشرائح في البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يحمر في السمن المقدوح - يحمل بالمقدونس ويقدم .
- ٤ - قد يقدم مع البطاطس اليهوديه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

المخ بالبيض (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملعقة زيت زيتون	مخ بتلو مسلوقة (صفحة ١١٩)
ملعقة حلو من مقدونس مفري	٢ - ٣ بيضات
ملح - فلفل - جوزة الطيب	قليل من الدقيق

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوقة شرائح غليظة ، ثم يتبل في الزيت والمقدونس والتوابل مدة ٥ دقائق - يقاب المح في الدقيق ثم يغمس في البيض ويحمر .
 - ٢ - يرص في صحن ويحمل بالمقدونس والليمون .
- المخ بالسجة

المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفري	مخ بتلو مسلوقة (صفحة ١١٩)
ملح - فلفل	٢ - بيضتان
سمن التحمير	بصلة صغيرة مفرية إذا أريد

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ قطعاً صغيرة أو شرائح غليظة .
 - ٢ - يخلط البيض بالمقدونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيداً .
 - ٣ - يغمس المخ المقطع في خليط السجة ويحمر - يحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً
- المخ بالبيض والبقسماط

المقادير :

سمن التحمير	مخ بتلو مسلوقة (كافي صفحة ١١٩)
قليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل	بيضتان وبقسماط (التغطية)

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوق البارد قطعاً مناسبة على حسب الرغبة .
- ٢ - تتبل القطع في الدقيق ، ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن المقدوح ويفضل استعمال السمن الغزير .
- ٣ - يحمل بالمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

المخ بالنقطة

المقادير :

سمن غزير لتحمير		مخ مجهز مسلوق كالسابق (ص ١١٩)
قليل من الدقيق المنخل		مقدار من النقطة الفرنسية
مقدونس وليمون للتجميل		(ينظر باب النقطة صفحة ٤٠٩)

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوق كالسابق وتبل القطع في قليل من الدقيق المنخل .
- ٢ - تغطى القطع بالنقطة الفرنسية وتقل في السمن الغزير المقدوح .
- ٣ - ترفع القطع من السمن على ورقة لتشرب السمن .
- ٤ - يحمل بالمقدونس والليمون ، وقد يقدم معه سلطة خضراء .

كفتة المخ

المقادير :

بيض العجين		مخ يتلو مسلوق بارد (ص ١١٩)
بيض وبقسماط للنقطة		ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يفرى المخ الناضج ويبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف لسمكه - يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر إلى أن يغلظ قوامه .

- ٢ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .
- ٣ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقساط ويحمر في السمن الغزير .
- ٤ - تجمن الكهنة بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .

السجق المقلد .

المقادير : سجق ضأن أو بتلو أو بقرى .

الطريقة :

- ١ - يغرم السجق بالثدوة ثم يسلق نصف سلق في قليل من الماء - يرفع من الماء ويصفى ثم يحمر في قليل من السمن ثم يحمىراً بسيطاً .
- ٢ - يقدم مع البطاطس البوريه والصلصة البنية أو صلصة الطاطم (٩٨ ، ٧٥) أو يقدم مع البيض المقلد كطبق من ألبان الإصغار .

السجق بالبيض والبقساط

المقادير :

سجق ضأن أو بتلو أو بقرى		قطع خبز محمرة مناسبة لحجم السجق أو بطاطس ممهوك و صلصة بنية
-------------------------	--	---

السجق بالبيض والبقساط للتغطية

الطريقة:

- ١ - يسلق السجق نصف سلق كالسابق ، ثم ينزع غلافه الجلودى ويتبل في قليل من الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقساط ويحمر في السمن الغزير .
- ٢ - يقدم على الخبز المحمر أو على البطاطس الممهوك ومعه صلصة بنية (ص ٧٥) .

سجق بالقيطة

المقادير : كما في السجق بالبيض والبقساط ، باستعمال مقدار من النقيطة الفرنسية بدلاً من البيض والبقساط (ينظر باب النقيطة صفحة ٤٠٦) .

الطريقة :

- ١ - يجهز السجق كالسابق ، يتبل في الدقيق .
- ٢ - يغطى بالنقطة لفرنسية ويحمر في السمن الغريب
- ٣ - يحمل بالمقدونس والليمون ويقدم ساخناً ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم في قارب العسلصة (صفحة ٩٨) .

البنكرياس - النفوس بالنقطة

المقادير :

عدد بنكرياس بثلومسلوق (ص ١٢٠)	نقطة للنخبة (صفحة ٤٠٦)
ملح - فلفل أبيض	سمن التحمير
قليل من الدقيق	كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

- ١ - يقطع البنكرياس الناضج قطعاً مناسبة وتقبل .
- ٢ - تغطى القطع في قليل من الدقيق ثم تغمس في النقطة الفرنسية (صفحة ٤٠٦) .
- ٣ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع باحتراس على ورقة لتتسرب السمن .
- ٤ - ترص في صحن وتجهل بالمقدونس ، وتقدم صلصة الطماطم في القارب الخاص

البنكرياس بالأسفاناخ

المقادير :

٣ بنككاس بثلومسلوق بارد (ص ١٢٠)	بيض وبقساط
١ كيلو أسفاناخ يوريه (ص ٢٩٣)	١ كيلومن البطاطس البيوريه (ص ٢٨٢)
ملح - فلفل	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨)

كوب صلصة باشميل غليظة باردة (صفحة ٧١)

الطريقة : ١ - يقطع البنكرياس شرائح ثخانتها $\frac{1}{2}$ بوصة ثم يقبل .

- ٢ - تغلى كل قطعة بصلصة الباشميل وتترك لتبرد .
- ٣ - تغلى بالبيض والقسماط ثم تحمر في السمن الغزير .
- ٤ - تعمل حلقة من البطاطس البيوريه ويرص عليها البشكرباس المحمر ، ثم يعلأ فراغ الحلقة بالأسفاناخ البيوريه (صمحة ٢٩٣) .
- ٥ - تصب الصلصة (العاطم) حول الصحن وتقدم ساخنة .

القلب المحمر

الطريقة :

- ١ - يقطع القلب قطعاً مناسبة وتدعك بالملح وتغلى ثم تذبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يوضع في إناء ويرفع على النار حتى يمتص عصاراته ثم يرص عليه السمن ويحمر .
- ٣ - يصب عليه قليل من الماء آناً فآناً ، ويقلب حتى ينضج .
- ٤ - ترتب القلع في صحن ، ويصب عليها السائل المتخلف ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .

السكلاوى المحمرة

١ - نحضر كالاتى :

- (أ) ينزع الشحم الزائد وتبقى نصفين طولاً
- (ب) ينزع الحوض والأنايب الموجودة والقنرة الخارجة ، ويترك النصف صيحاً أو يقطع ، تنقع في ماء دافئ وملح مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تنزع من الماء وتجفف .
- ٢ - تذبل بالملح والفلفل وتوضع في إناء وترفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يمتص عصاراتها فيضاف إليها مقدار من السمن وتحمر فيه .
- ٣ - يصب عليها قليل من الماء تدريجاً حتى تنضج .
- ٤ - تجمل بالمقدونس ويرش حولها السائل المتخلف .

الكبيبة الشامي

المقادير :

١ كيلو لحم صان أو بتلو أحمر	ملح - فلفل - بهار
من ١ إلى ١ كوب برغل كبيبة ناعم	قرقة ناعمة
٢ بصلتان متوسطتان	٢ ملعقة سم

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم مفري غليظا	٢:١ ملعقة كبيرة من صنوبر
ملعقة لية مفرية غليظا	٢ ملحقات من سم
ملح - فلفل - بهار - قرقة	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

طريقة عمل : يقدح اللحم ويضاف إليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ، ثم يضاف اللحم واللية والصنوبر والتوابل ، ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج .

طريقة عمل الكبيبة :

- ١ - يفرى اللحم ناعما بقليل من الملح .
- ٢ - يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الأولى .
- ٣ - ينظف البرغل وينسل مراراً ويصفي جيداً من الماء .
- ٤ - يضاف البرغل المغسول اللحم المفري ويخلطه جيداً ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرقة .
- ٥ - يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنتين .
- ٦ - يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة ، وتشكل يضاوية ثم تقفح بالإصبع ويوضع بها مقدار من العصاج وتقفل بشرط أن تكون مجوفة .
- ٧ - تحمر في السمن وتقدم ساخنة أو باردة .

رابعاً - الشى

الصلع المشوية

المقادير : نصف كيلو لحم من الصلوع - ملح - فلفل - عصير بصليتين - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالى بوصة .
- ٢ - يضرب اللحم لتفريق الأنسجة، ثم يقبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك - يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة (الفحم مثلاً) .
- ٣ - تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس ومطاطم مشوى أو أحدها .
- ٤ - تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

الحم المشوى

المقادير :

<p>ليمونة وعصير بصلة كبيرة $\frac{1}{8}$ كيلو من ذيل الضأن (الية)</p>	<p>نصف كيلو لحم ضأن صغير ملح - فلفل</p>
---	--

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويقلب بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون
 - ٢ - يشك في الشفايفد (السخ) قطعة من اللحم وأخرى من الدهن وهكذا ، ثم يشوى ، يوضع في صحن دافئ ويجمل بالمقدونس والليمون .
- الكلاوى المشوية (رقم ١)

المقادير : نصف كيلو كلاوى - عصير بصلة - ملح - فلفل - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - ينزع الشحم وتنق الكلى نصفين . وينزع الحوض والأنايب والقشرة

- الخارجية ، وتنقع في الماء الدافئ والملح مدة ربع ساعة ثم تجفف .
 ٢ - تنبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى .
 ٣ - تقدم على توست مدهون بالزبد ، أو ترص في صحن وتجميل بالمقدونس .

الكلاوى المشوية (رقم ٢)

المقادير : كالكلاوى المشوية رقم ١ ، ويضاف إليها شحم الكلاوى المزروع .

الطريقة :

- ١ - تشك قطعة من الكلى المعدة المثلة في السبخ ويلها قطعة من الشحم ، ثم قطعة أخرى من الكلى وهكذا تشوى الكلى ، كما في اللحم المشوى .
 ٢ - ترص في صحن دافئ مفروش بقليل من المقدونس المعرى وتجميل بأوراقه .

الكبد المشوى

المقادير : نصف كيلو كبد - عصير بصلة - عصير ليمونة - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يشغف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح تخافها $\frac{1}{2}$ سم .
 تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٥ دقيقة ثم تشوى (تنبل بالملح فقط ، أو الملح والليمون في حالة استعمالها للرضى والأطفال) .
 ٢ - تجميل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

الكفتة المشوية

المقادير :

نصف كيلو لحم مفرى ناعماً		ملح - فلفل - جوزة الطيب
عصير بصلة		ملعقة شاي من مقدونس مفرى ، إذا أريد

المقادير :

- ١ - يخلط اللحم بعصير البصل وينبل جيداً ويعجن .

٢ - يشكل أصابع على السفايد (الأسياخ) مع دهن اليد بقليل من السمن في أثناء التشكيل .

٣ تشوى الكفتة وتقدم ساخنة على فرشة من المقدونس المفروى وتعمل بالمقدونس .

الكفتة بالترب

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن أو بتل مفروى ناعماً	ملح - فلفل بهار	عدد ٢ ملعقة صنوبر إذا أريد
٢ ملعقة سمن	منديل خروف	ملعقة حلو مقدونس مفروى إذا أريد

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير بعضها بعض وتعين جيداً بالسمن ثم يضاف الصنوبر .

٢ - يقطع منديل الخروف إلى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من الخلطة

ثم يابس كحشو الكرنف ، تشوى في السفايد (الأسياخ) تعمل بالمقدونس والبطاطم .

خامساً - الطهي في الفرن

رستو محشو بالحشو الزائف

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو قطعة واحدة مفرودة		ملء ملعقة كبيرة من سمن
مقدار من الحشو الزائف (صفحة ٨٦١)		ملح - فلفل - بهار
١ كيلو بطاطس صغيرة جداً		

الطريقة :

١ - يفرد اللحم ويدق لتقطع الألياف (ويحسن ألا يزيد غلظة على ١ بوصة)

وتبل بالملح والفلفل والبهار . ثم يسطح الحشو الزائف على اللحم مع ترك

بوصة من الأطراف .

٢ - تلب جيداً وتربط بخيط كان وتوضع في صينية وعلى سطحها مقدار السمن .

٣- زج في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى يتم نضجها .
٤- تفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويفطى الرستو بالمسل الذي في الصبلة حتى لا يجف سطحه ، وكذا تقلب على وجهها الآخر بعد مضي نصف المدة المقررة لنضجها .

٤- يوضع البطاطس الصغير الصحيح المقشر في الصبلة التي بها اللحم قبل نضج اللحم يحول نصف ساعة لينضج ويحمر لونه، يزع اللحم والبطاطس ويفك الخيط .
٦- يوضع اللحم في الصحن وحوله البطاطس وتقدم معه الصلصة البنية العادية صفحة ٧٥ ، (يصن السمن ويترك حرا الى ملعقة في الصبلة التي نضج فيها اللحم لعمل الصلصة البنية) .

رستو محشو بالبيض

المقادير : كفاكثير الرستو بالحشو الزائف السابق . ويستبدل بالحشو البيض المسلوق الجامد المتبل في قليل من الدقيق .

الطريقة :

١- يفرد اللحم كالسابق ويلف وبداخله البيض المتبل بالدقيق .
٢- يطهى في الفرن كالسابق ويقدم بارداً بعد تقطيعه حلقات ويجمل بسلطة الخس أو الخضر (صفحة ٢٧٠ ، ٢٧٧)

الرستو بالتوم

المقادير :

كيلو من لحم بتلو غلظه		ملح ، فلفل ، بهار .
ملء ملعقة كبيرة من سمن		١ رأس ثوم

الطريقة :

١- يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، تعمل شقوق باللحم على أبعاد وتوضع بها فصون الثوم وتوضع في صبلة على سطحها مقدار من السمن .
(١١٢ - الطهي)

- ٢ - تخرج في فرن حار مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج مع ملاحظة فتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ورش اللحم بالسلي الذي في الصبلة .
- ٣ - تقدم عادة ساخنة وتجميل بالمقدونس ، وقد تجميل بالبطاطاس الصغير ، كما في الرستو بالحشو الزائف (صفحة ١٦٠) .

٤ - تقدم معها الصلصة البلية (إذا أريد) كما في الرستو بالحشو الزائف .

رستو الضأن بصلصة التناغ

المقادير : ثلاثة ضأن ، ٢ ملحفتا سمن ، ملح ، فلفل ، بهار ، صلصة التناغ (ص ٨٧) .

الطريقة :

يحمز اللحم ويتبل ويطهى كما في الرستو بالثوم - يقدم بارداً ، مع صلصة التناغ

لحم (كنف) محشو

المقادير :

كيلو لحم قطعة واحدة من (الكنف)	فتجان خبز أفرنكى مبال في لبن وسور
بصلة محمرة	ملعقة حلون مقدونس مفري
٤ - فصوص ثوم	مح : ٢ - ٣ بيضات للعجن
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	$\frac{1}{8}$ كيلو كبدة محمرة مفرية غليظا

الطريقة :

- ١ - يغلى اللحم من العظم حتى يصير على هيئة كيس
- ٢ - تخرج جميع المقادير بعضها يمسح وتنعجن بالملح ويحشى بها اللحم ويغلط .
- ٣ - تربط من الخارج بخيط كتان (دو بارة) ويوضع في صبلة بها سمن ويؤجج في الفرن .
- ٤ - يترك حتى ينضج ، مع ملاحظة تنظيته بالسمن الذى بالصلصة ما بين وقت وآخر .
- ٥ - يفك الخيط ويوضع اللحم في صحن ويرش عليه الصلصة البلية الخفيفة (ص ٧٥) أو تقطع حلقات وترص في الصحن - تجميل بالبطاطس الصغير المطهى في الفرن .

الكف المحشو

الطريقة :

- ١ - يخل الكف من عظمة الروح ويقل يحش بالخشو الزائف ويخلط (٨٦١) .
- ٢ - يلف في ورقة مدهرة ويطوى في الفرن في صينية بها مقدار قليل من السمن (مدة التسخين من ٢٠ : ٢٥ دقيقة لكل ١ كيلو و ٢٠ : ٣٥ دقيقة زيادة) .
- ٣ - يغطى بالسمن مدة الطهي مرات عدة - يفك الحيط ويقدم مع الصلصة البنية (ص ٧٥) .

الكف المحشو بالعصاج والصنوبر

- المقادير: كالسابق ، ويحش الكف بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٣٧ أو ١٤٩) بدلا من الخشو الزائف .
- التقديم : يقدم مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو مع المكرونة المقلعة - (ص ٤٠٤)
- الحاج أرنز (ص ٣٩٨) .

قلب محشو

قلب بتلو ، صلصة بنية (ص ٧٥)		ملعقة كبيرة من السمن
مقدار من الخشو الزائف (ص ٧٦١)		ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يفسل القلب جيدا ثم يجفف ، يعمل فراغ في وسطه ويملأ بالخشو الزائف .
- ٢ - يلف في ورقة مدهرة ويوضع في صينية بها سمن ويرج في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . ويلاحظ تنطيطه بالسمن آنا فأنا في أثناء التسخين .
- ٣ - يزع الورق ويرش القلب بقليل من الدقيق ويترك نصف ساعة أخرى .
- ٤ - يوضع القلب في صحن دافئ ويرش عليه الصلصة البنية .

رستو مفرى بالمنديل

المقادير :

١ كيلو لحم مفرى ناعماً	قليل من جوزة الطيب والقرنفل المسحوق
١ منديل خروف	ملح - فلفل
سح بيضتين	ملعقة بصل مفرى ناعماً
٣ ملاعق فئات خبز أفرنكي منقوع ومصفور	ملعقة سمن

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير جيداً وتنل وتمجن جيداً .
- ٢ - يشكل على هيئة أمطوانة متوسطة السمك ويلف في المنديل .
- ٣ - يزرع في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى ينضج .

التقديم : (أ) يقدم ساخناً مع صلصة بنية (صفحة ٧٥) .
(ب) يقدم بارداً مع سلطة خس أو سلطة خضر (ص ٢٧٠، ٢٧٧) .

رستو اللحم المفرى التى .

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو لحدة المفرى ناعماً	سح بيضة أو بيضتين
١ ملعقة شاي مسحوق القرنفل	٢ ملعقة خبز منقوع في لبن ومصفور منه
ملح ، فلفل ، بهار	ملعقة شاي من بصل مفرى رقيقاً
ملعقة حلو سمن	صلصة بنية خفيفة أو كامخ الخضر للتقديم

الطريقة :

- ١ - تخرج المقادير بعضها ببعض وتمجن بالبيض .
- ٢ - تهرم وتلف في ورقة مدهونة وتوضع في صينية بها قليل من السمن .
- ٣ - تطهى في فرن متوسطة مدة ساعة .

- التقديم : (١) تقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة (صفحة ٧٥) .
(ب) تقدم باردة مع كاتخ الخضرا (صفحة ٣٧٧) .

رستو اللحم المفري المحشو بالبيض

٢ معلقة بفساط مدقوق ناعم	١ كيلو لحم مفري ناعم
ملح - فلفل - بهار	صغير بصله أو معلقة بصل مفري
٤ - بيضات مسلوقة جامداً	معلقة كبيرة من سم ، بيضة السج

الطريقة :

- ١ - نخرج جميع المقادير ببعضها ونعجن جيداً بالبيض .
- ٢ - يقشر البيض المسلوق ويغلى بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - تقرد العجينة ويوضع عليها البيض المسلوق السابق جنباً لجنب . وتلف وتساوى جيداً حول البيض . ثم تدهن بالسمن وتلف بورقة شفاف مدهونة بالسمن وتزج في فرن حار مدة ١ ساعة . ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٤ - تترك لتبرد ثم تقطع حلقات وتقدم مع سلطة خضرا أو خس (ص ٣٧٧، ٣٧٠) .

رستو اللحم المفري بالسجق

المقادير :

بيضان	١ كيلو لحم مفري ناعم ناضج
قليل من البهريز أو الصلصة البنية الخفيفة	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ كيلو لحم سجق
ملح - فلفل - جوزة الطيب	٢ معلقة فئات خبز أفرنكي

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير الجافة ببعضها بعض وتنعجن بالبيض والبهريز (ص ٣٣) أو الصلصة البنية (ص ٧٥) حتى تنزج المقادير جيداً .

- ٢ - نهرم كاسطوانة قصيرة غليظة وتغطى بالدقيق المتبل أو بالبيض والبصياط .
٣ - توضع في صينية بها قليل من السمن ويزج في فرن متوسطة الحرارة مدة ساعة .
مع ملاحظة تدهنيها بالسمن عدة مرات في أثناء طهيها .
التقديم : (١) تقدم ساخنة ومعها الصلصة البلية (صفحة ٧٥) .
(ب) تقدم باردة فتقطع حلقات وتجعل بالخس والطماطم ويقدم معها كاصح الحضر

البفنيك في الفرن

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناعما	بيضتان
ملعقة كبيرة فئات خبز	ملح - فلفل
ملعقة حلز من بصل مفري ناعما	بطاطس عمر
ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج ممزك	صلصة طماطم أو صلصة بلية
	للتقديم

الطريقة :

- ١ - يحمّر البصل حتى يصفر لونه . ثم يضاف إليه باقي المقدار ويصحن جيدا بالبيض .
٢ - تقسم المعجينة وتشكل مستديرات تخفاتها بوصة .
٣ - توضع على صينية مدهونة بوضع على كل قطعة لحم قطعة صغيرة من السمن .
٤ - يزج في الفرن وتطهى مدة ٢٠ دقيقة .
٥ - تقدم مع بطاطس عمر وصلصة طماطم أو صلصة بلية (٩٨ أو ص ٧٥) .
قالب اللحم الناضج (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناضج	ملعقة شاي من مقدونس مفري	ملح - فلفل - جوزة الطيب
ملعقتان فئات خبز أبيض	بيضتان	قليل من البصياط

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب بالسمن الدافئ ويرش بالبصياط .

- ٢ - تخلط المقادير بعضها ببعض وتبخر بالبخار ، وقد يضاف إليها قليل من الصلصة ليعجنها إذا احتاج الأمر ، ثم ينزل الخليط جيداً ويكس في القالب المعد .
- ٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٤ دقيقة .
- ٤ - يقلب من القالب ويصب حولها قليل من الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
- ٥ - يقدم باق مقدار الصلصة في القارب .

قالب اللحم الناضج (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوقة مفروقة	١ كيلو لحم ناضج مفروقة	١ كوب صلصة غليظة (ص ٧٥)	يمزج الجميع جيداً ويستعمل الخليط للحشو
ملحقة سم	لندطين	ملحقة شاي من مقدونس مفروقة	
بيضة أو بيضتان	القالب	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	
بقسماط			

صلصة بنية (صفحة ٧٥) (للتقديم)

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب بالزبد ويغطى بالقسماط .
- ٢ - يضاف البيض والزبد للبطاطس ويتبل الجميع .
- ٣ - يطن القالب بخلط البطاطس (القاع والجوانب ويترك فراغ في وسط القالب
- ٤ - يملأ الفراغ بالحشو ، ويغطى القالب بورقة مدهونة ويترك في الفرن .
- ٥ - يقلب من القالب ويصب حوله الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

طبق اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج مفروقة	١ كيلو بطاطس مهوكة
كوب صلصة بنية غليظة (ص ٧٥)	ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البنية ويضاف إليها اللحم ويتبل الخليط جيداً .

٢ - يوضع اللحم في طبق فرن مدحون وينطى بالبطاطس ثم ينكش البطاطس بالشوكة بشكل هرمي .

٣ - توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن على الوجه على أبعاد .

٤ - يرج الطبق في فرن متوسط مدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

صليبة الكيكة الشامية في الفرن

المقادير : كفاير الكيكة الشامية المحمرة (صفحة ١٥٧) .

الطريقة :

١ - تدهن صليبة بالسمن وتفرّد في أرنيتها طبقة من النخيط نخاتها ١ : لم اسم .

٢ - يفرّد فوقها طبقة من العصاج بالصنوبر ويضبط عليها باليد .

٣ - ينطى العصاج بطبقة أخرى من خيط الكيكة .

٤ - يداوى الطح جيدا وتقطع مثل البقاوة وينطى سطح الصليبة بالسمن السائح .

٥ - تزع في فرن حار نوعا مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها - يصفى السمن وتقدم .

سادسا - الطهى على البخار

قوالب اللحم على البخار

المقادير :

ملعقة شاي من سمن	١ كيلو لحم ناضج مفري
ملح . فلفل	ملعقة حلو من مقدونس مفري
بصلة أو بيضتان	١ كوب خلاصة (ص ٢٣)
بازلاء - جزر سوتيه -	ملعقة شاي من دقيق
صلصة بنية (ص ٧٥)	١ بصلة مفريّة

للتقسيم
والتهجبل

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل المقرى في السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق .
 - ٢ - تضاف الخلاصة تدريجياً مع التقليب ، ثم يغلى ويضاف إليه اللحم والمقدونس والبصل - يتبل الخليط جيداً ويضاف إليه البيض .
 - ٣ - يدهن عدد ٤ من القوالب الصغيرة ويوزع فيها الخليط ، وتغطى بورق مدهون بالسمن . تغطى على البخار مدة ١ ساعة .
 - ٤ - تقلب من القالب وتغطى بصلصة بنية ثم تجمل بالبازلاء أو الجزر السونية .
- قوالب اللحم النية
- الطريقة : كالسابقة ، ويستبدل باللحم الناضج لحم نية وتغطى على البخار مدة ساعة .
- اللحم البارد

المقادير :

١ كجم لحم مفري ناعما	١ كوب خلاصة (ص ٣٣)
ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (ص ٩٨)	٢ بيضتان
٣ ملاعق قات خبز	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها يعض وتبل جيداً .
- ٢ - يدهن قالب بالسمن الدافئ ويغطى بفتات الخبز .
- ٣ - يصب الخليط في القالب المد ويغطى على البخار مدة ٤٠ دقيقة .
- ٤ - يقلب اللحم من القالب في صحن مناسب ويترك ليبرد ويحمل بالحسن ويقدم معه كالحق النظر .

قالب اللحم بالمعكرونة

المقادير :

٣ ملاعق قات خبز		١ كيلو معكرونة مسلوقة
ملح - فلفل - جوزة الطيب		١ كيلو لحم ناضج مفري
٣ : ٢ بيضات		١ كوب خلصة (صفحة ٣٣)

- ١ - يدهن قالب مستديردهناً جيداً ثم يبطن بالمعكرونة المسلوقة ويترك في وسطه فراغ
- ٢ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتسحق بالبيض والخلصة وتقبل جيداً .
- ٣ - يملأ فراغ القالب بمخيط اللحم ، وينطى القالب بورقة مدهونة .
- ٤ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة .
- ٥ - يقلب القالب على محن دافئ ويصب حوله صلصة الطاطم :

ملحوظة : قد يستغنى عن المعكرونة ويبطن القالب بدنه جيداً بالسمن الدافئ ثم ينطى بالقساط :

الطيــــــــــــــــور

وغالباً تشمل الطيور التي تؤكل ، كالدجاج والبط والأوز والحمام والديك الرومي وطيور الصيد وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان إلا أنها أسهل هضم .
وتركيــــــــب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان . ولكنها أغلى ثمناً ؛ نظراً للاستغناء عن الكثير منها ، كالريش والأحشاء الداخلية : ولحم الطيور أسهل هضمًا من لحم الحيوان لأن أنسجة لحم الطيور رقيقة فصيــــــــرة ، وليس بها دهن كافى لحم الحيوان ، إذ يوجد دهنا تحت الجلد وحول الأمعاء .

ويمتاز لحمها بحسن طعمه ، ويتبع منها الكثير من الأطباق الشهية .
ولحم الجزء العلوى للطيــــــــور : الصدر والأجنحة ، أسهل هضمًا من لحم الجزء السفلى من جسم الطير : الفخذ والديبوس ، لأن أنسجتها غليظة سمراء اللون ، لكثرة العمل الجسماني الذي يقوم به الطير ،
وتنقسم الطيور قسمين :

- ١ - أبيض اللحم ، كالدجاج .
- ٢ - قائم اللحم ، كالأوز . والبط ، ويمض طير الصيد ، والحمام ، وهو أعسر هضمًا من السابقة .

اختيار الطيور

يحسن شراء الطيور الصغيرة السن ، ليوثــــــــة أنسجتها . وسهولة هضمها .
ولاختيارها يجب أن تتوافر الشروط الآتية :

- ١ - أن تكون الأرجل ملساء والقشور خفيفة .
- ٢ - أن يكون المنقار ليناً ولونه طبيعياً .
- ٣ - أن يكون جلده الجسم مشدوداً . أبيض اللون . خالياً من الكدمات والحشرات ... الخ . وأن يكون لحم الصدر متمكناً وغضرفته ليناً .
- ٤ - أن يكون الجزء الزائد بالجنـاح (الظفر) ليناً بحيث يسهل نزعه في أثناء التنظيف

- ٥ - أن يكون الريش صغيراً ، وبه زغب ، وخصوصاً ما كان أسفل الجناح .
وعلى الفضذين . وأن يكون لون العرف أحمر .
 - ٦ - في الديك الرومي يختار ما كان منه متوسط السن .
 - ٨ - في البط والأوز يكون جلد الأرجل أصفر والجلد المكون للقدم لياً والصدر
متناً باللحم ولا يفضل اختيار السمين منها لأنه عمر المعظم
 - ٨ - في الحمام تكون الأرجل رفيعة ومائلة للأحمرار .
- تنظيف الطيور

نزع الريش :

- ١ - في الصبان ينزع الريش باليد . من غير استعمال الماء (طريقة جافة) .
- ٢ - في البط والأوز ينزع الريش باليد أولاً ثم تم العملية باستعمال الماء المثل .
كما في الدجاج (طريقة رطبة) .
- ٣ - في الدجاج والحمام الخ يستعمل الماء المثل لنزع الريش . وذلك بإلقائها فيه مدة
دقيقة لئلا يتمزق الجلد - ينزع الريش من الأجنحة أولاً ثم باقى الجسم .
وأخيراً الصدر لأنه رقيق - وفي حالة تمذر إزالة الشعر الرفيع جيداً بالطريقة
الجافة أو الرطبة يمرر الطير فوق لهب لحظة ليحترق الشعر .

تنظيفها :

- ١ - تفسل جيداً من الخارج ويزال المتقار والجزء العلوى من الجناح (الظفر) .
- ٢ - تفتح من أعلى وتزع منها الحوصلة والنشاء الرقيق المحيط بها - تترك الرقبة
أو تقطع على حسب الرغبة .
- ٢ - تفتح من أسفل وتنق عرسى أعلى المخرج الأمامى بمحوى ٣ سم لنزع الأحشاء
الداخلية (الأمعاء والكبد والرتة الخ) .
- ٤ - تقطع الأرجل إلى الركبة . ويرال الجزء العلوى للمخرج الخلقى ثم تشطف
الطيور بماء بارد .
- ٥ - تفسل جيداً بالمالح أو الدقيق ثم تشطف .

- ٦ - تفتح المعدة (القنوصة) من جهة الالتحام وتزال البقايا التي بها ، ثم تزرع الجملدة المتصصة بها (باللحم) ، تغسل جيداً بالدقيق والملح .
- ٧ - تزال المرارة باحتراس من الكبدة ، ثم تغسل بالدقيق والملح .
- ٨ - تكشف الدجاجة ، وذلك بوضع أرجلها داخل الفتحة السفلية ورأسها في حالة وجودها تحت أحد الفخذين .

طهى الطيور

أولاً - (السلق)

- ١ - يحسن إختيار الطيور الكبيرة السن نوعاً - البيضاء اللون .
 - ٢ - تطبق قاعدة سلق اللحم على الطيور ، ويختلف المدة المقررة على حسب السن والحجم (ينظر صفحة ١١٠) .
 - ٣ - تقدم منطاة بالصلصة البيضاء أو مسلوقة فقط ، وتجمل في الحاليتين بالمقدونس .
 - ٤ - تعمل من الطيور المسلوقة أصناف أخرى شتى .
- سلق الطيور : الدجاج - البط - الأوز - الديك الرومى - الحمام .

الطريقة :

- ١ - تنظف الطيور وتدعك جيداً بالدقيق وتغطف وتجهز على حسب نوعها .
 - ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه بـ ٤ صحيجة صغيرة وقليل من الجبهان والملح .
 - ٣ - توضع الطيور في الماء المغلى وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة زرع الزبد (الزيم) كلما ظهر - ترفع من ماء السلق وتقدم على حسب الرغبة .
- ملحوظة : يستعمل الودك في عمل أصناف عدة كالكشك والفريك والخضر الخ .

الطير (الفر) المسلق

الطريقة :

- ١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء يفتح وينظف كالدجاج .

- ٢ - تفرى بصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف له السلق وهو ينلى .
- ٣ - يوضع الطير في الماء ويترك حتى ينلى مدة ١٠ دقائق ، ثم يلقى الماء .
- ٤ - يوضع مقدار آخر نظيف من الماء ويترك حتى ينلى . ويضاف اليه الملح وبصلة أخرى مدعوكه كذا الطير ، ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يرفع من إناء السلق ويترك حتى يصحى مائه ، ثم يحمر في السمن المقدوح .
- ٦ - يقدم مع الأرز المغفل بالخلاصة التي طهى فيها الطير .

السمان المسلوق

- ١ - يزرع ريشه بالطريقة الجافة (ص ١٧٢) مثل الفر . يفتح وينظف كالدجاج .
- ٢ - يسلق في ماء مغلى مضاف إليه بصلة مفربة مدعوكه بالملح والفلفل .
- ٣ - يرفع من إناء السلق ويجفف ، ثم يحمر في السمن المقدوح .
- ٤ - يقدم مع الأرز المغفل باستعمال خلاصة السلق .

دجاج بلود بالسلطة

المقادير : ٢ دجاجتان مسلوقتان (ص ١٧٣) - ملح - فلفل .

التجميل والتقديم :

- | | | |
|------------------------------|--|-------------------------------|
| ٢ - قلب خس سلطنة مفرى رفيعاً | | زيتون أخضر وخيار مخلى رفيع |
| ٣ - بيضات مسلوقة جامداً | | صلصة خردل ، مستردة ، (ص ٦٩) |

- الطريقة :
- ١ - يفرى الحنص رفيعاً مثل الشعر ، ويسفل ويجفف فوطاً نظيفة .
 - ٢ - تقطع كل دجاجة ثمانى قطع ، مع زرع الجلد والعظم .
 - ٣ - تقشر الطاطم وتقطع الواحدة أربعة أقسام وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
 - ٤ - يقشر البيض وتقطع الواحدة قسمين طولاً .

طريقة التقديم :

- ١ - يوضع الحنص في أرضية صحن ويرص فوقه الدجاج المقطع بنظام حسب النوق

- ٢ - يحمل محيط البلق بقطع الطاطم ثم بالخيار أو الزيتون ثم بقطعة بيض وهكذا
٣ - يقدم معه صلصة التردل المستردة، (صفحة ٦٩) .

دجاج بارد

المقادير :

صدر ٢ دجاجتين مسلوقتين (١٧٣)	٢ ملعقة من الكريمة
كوب عصير طاطم	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ك فاصوليا خضراء سوتيه
٣ - ٤ ورقات جيلاتين	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يزال جلد وعظم الصدر ويقطع بنظام قطعاً مناسبة .
- ٢ - يذاب الجيلاتين في ٢ ملعقة ماء على نار هادئة، وتضاف الطاطم المصفى مع التقليب .
- ٣ - تخفق الكريمة حتى تنفخ، ثم يضاف إليها خليط الطاطم وتبلى جيداً .
- ٤ - تصب في صحن بلورى ويرص حولها قطع صدر الدجاج البارد .
- ٦ - توضع الفاصوليا حول الدجاج .

الدجاج بالتريه

المقادير :

دجاجة مسلوقة (صفحة ١٧٣)	$\frac{1}{2}$ ملعقة سم
$\frac{1}{4}$ ملعقة دقيق	٢ كوب سائل : لبن فقط أو كوب لبن ،
ملح - فلفل أبيض	كوب خلاصة (صفحة ٣٣)
ملعقة شاي عصير ليمون	أو ٢ كوب خلاصة دجاج فقط (صفحة ٣٤)
مقدونس أو بيض مسلوقة (للتجميل)	مع ٢ بيضتين (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتبلى بالملح والفلفل (ص ٦٤)
 - ٢ - يضاف إليها مخ البيض في حالة إستهاله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتبلى .
 - ٣ - توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) في صحن دافئ . وتنطى بالصلصة وتجعل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .
- الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

- | | |
|---|--|
| <p>ملح - فلفل أبيض
جزوة صغيرة نوعاً
فصان مصطكي وجبان
١/٢ كوب كريمة ، مخ يصفين
١/٢ ملعقة سمن</p> | <p>دجاجة - ماء السلق
١ ١/٢ ملعقة دقيق
ملعقة شاي من عصير ليمون
بصلة متوسطة . قطعة كرفس
٢ كوب خلاصة دجاج (صفحة ٣٤)</p> |
|---|--|
- ١ - يجهز الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
 - ٢ - تسلق مع الخضر والمصطكي والجبان ثم ترفع من الخلاصة .
 - ٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
 - ٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتبلى مدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
 - ٥ - تبرد قليلاً ويضاف إليها مخ يصفين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النقي . مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تنفصل .
 - ٦ - تبرد قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتبلى .
 - ٧ - يزال ما يمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب في صحن دافئ بنظام ثم تنطى بالصلصة ، وتجمل بالليمون والمقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتبل بالملح والفلفل (ص ٦٤)
 - ٢ - يضاف إليها الخبيث في حالة استعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتبل .
 - ٣ - توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) في صحن دافئ ، وتغطى بالصلصة وتجعل بالمقدونس والليمون ، وقد تجعل بالبيض المسلوق .
- الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

دجاجة - ماء السلق	ملح - فلفل أبيض
١ ١/٢ ملعقة دقيق	جزوة صغيرة نوعاً
ملعقة شاي من عصير ليمون	فصان مصطكي وجهان
بصلة متوسطة . قطعة كرفس	١/٢ كوب كريمة ، مخيضتين
٢ كوب خلاصة دجاج (صفحة ٣٤)	١ ١/٢ ملعقة سمن

- ١ - يحمر الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
- ٢ - تسلق مع الخضر والمصطكي والجهان ثم ترفع من الخلاصة .
- ٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
- ٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتغلى لمدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
- ٥ - تبرد قليلاً ويضاف إليها مخيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النقي ، مع ملاحظة عدم إغلاقها لئلا تنفصل .
- ٦ - تبرد قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتبل .
- ٧ - يزال ما يمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب في صحن دافئ بنظام ثم تغطى بالصلصة ، وتجعل بالليمون والمقدونس وقد تجعل بمكعبات الجزر المسلوق

جلائین الدجاج

الطريق:

ملقة كبيرة فستق مفري	دجاجة كبيرة مميئة
٢ يضان ملوقتان جامدا	١ - ٤ كيلو لحم سيج
ملح - فلفل أبيض	ملقة كبيرة لوز مفري

الطريق:

- ١ - ينزع ريش الدجاج بدون استعمال الماء ، وينزع العظم كالآتي .
(أ) تزال الرقبه والأوجل مع الاحتفاظ بجلد الرقبه سليما .
(ب) تشق من الظهر وتنزع جميع الأحشاء .
(ج) ينزع العظم بسكين قصير حاد جداً مستدير الطرف نوعاً .
(د) تغسل جيداً بالملح وتنظف ، ثم تدعك بالذبيق وتنظف جيداً .
- ٢ - تفرد الدجاجة وتغسل بالملح والفلفل ، ثم توضع طبقة من لحم السيج وتساوى جيداً ويلبها طبقة من البيض المنقطع حلقات ثم اللوز والفستق المفري .
- ٣ - تلف الدجاجة بشكل أسطوانى وتساوى بقدر الإمكان .
- ٤ - تلف جيداً بقطعة نسيج (قاش) منطاة بقليل من الدقيق . وتبرم قطعة السيج وتربط جامداً من الطرفين . توضع الدجاجة في ماء مغلي مضاف إليه قليل من الملح وبصلة وعظم رقبه الدجاجة والكبد والقوتصة النخ وتترك مدة ١-٢ ساعة ، وإذا احتاج الأمر لإضافة مقدار من الماء وجب أن يضاف مغلياً .
- ٥ - تنزع الدجاجة من الإناء وتصفى منه . ثم تنزع قطعة السيج (القاش) .
- ٦ - تلب في قطعة نسيج (قاش) أخرى نظيفة وتوضع بين صليبتين وتغلى تغلياً يرب ٢: ٣ أوطال ، وتوضع في مكان متجدد الهواء بارد حتى يبرد تماماً ، أى مدة لا تقل عن أربع ساعات قبل تقديمها للأكل .
- ٧ - تلمع بقلية التلميع (ص ٨٦١) ، أو تغلى بصلصة باردة راقية مثل الصلصة الأسبانيولية بالحليب (صفحة ٩٠) وتحمل بكامله الخضر .

شركية الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان سميكتان | ١ - ٢ ملحقة كبيرة من سم | مصطكي وحبان
¼ كيلو أرز ، بصله | صلصة الشركية (صفحة ٩٩) | ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج ويكف .
 - ٢ - يشوح قليلا في السمن ويضاف إلى المصطكي والحبان ثم الماء والبصلة والملح ويترك حتى تنضج ، بحيث يكون مقدار المرق بعد نضج الدجاج حوالي ٨ أكواب ، يصفى المرق .
 - ٣ - يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الحبان والمصطكي ثم يضاف مقدار المرق (٣ : ٤) أضعااف مقدار الأرز) ويترك حتى يغلي فيضاف الأرز ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة .
 - ٤ - يعمل مقدار من صلصة الشركية (صفحة ٩٩) .
 - ٥ - يحمّر الدجاج أو يترك مسلوقاً بدون تحمير ، ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الإمكان
 - ٦ - يوضع الأرز في طبق مستدير بحيث يحوف وسطه وتصب في داخله الصلصة
 - ٧ - ترص قطع الدجاج حول الأرز أو فوقه .
 - ٨ - يحمل الصحن بالمقدونس ويكبد الدجاج الناضج للمقطع حلقات .
- وقد تجميل الصلصة بالسمن الدافئ المخروط بقليل من الفلفل
دجاج محشو بالفريك

المقادير :

زوج دجاج صغير | فئجان فريك (ينظف ويفسل) | ملحقة كبيرة من سم |
ملح - فلفل - حبان | بصله كبير مقفريته بصله صحيحة | مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج كالسابق ويجهز .

- ٢ - يدعك البصل بالملح والفلفل ويقطع الكبدة والقنصة - تخلط بالفريك والسمن
- ٣ - يحشى الدجاج بالخلطة السابقة ويكف ، وقد تحاط فحة الرقة أو تترك .
- ٤ - تطهى فى ماء مغلى مضاف إليه بصل وملح وقليل من الجببان .
- ٥ - ترفع من ماء السلق وتصفى ثم تحمر . توضع فى صحن وتجميل بالمقدونس .

دجاج محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالدجاج المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وقديقل مقدار الأرز ويضاف الحشو ملء ملحقة زيت بناتى وأخرى صنوبر .

الفر - الطير المحشو

المقادير : فر ، بصل كبيرة مغرية ، ملح ، قلفل ، ملحقة شاي كيون مدقوق ، أرز مفلفل باستعمال خلاصة السلق (للتقديم) .

الطريقة :

- ١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء ويقتح وينظف (كما فى الفر المسلوق ص ١٧٣)
- ٢ - تدعك البصل المغرية بالملح والفلفل ويضاف إليها الكيون ويحشى بها الطير .
- ٣ - يسلق الفر كما فى ص ١٧٣ يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
- ٤ - يقدم معه الأرز المفلفل باستعمال خلاصة السلق (صفحة ٢٩٢) .

السمان المحشو

المقادير والطريقة : كالفر المحشو السابق ، ويقدم معه الأرز المفلفل بخلاصة السمان .

حمام محشو بالفريك

المقادير :

عدد ٢ من الحمام	ملحقة حلوى من سمن
بصلة متوسطة مغرية وبصلة صحيحة	١ : ٢ فنان فريك
ملح ، قلفل ، فنان جببان	كبد ، قنصة الحمام مقطعة

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام ويغسل جيداً ويقتل .
- ٢ - تعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفري المدعوك بالملح والفلفل والكند والقونصة المقطعة والسمن ويقتل الحشو جيداً .
- ٣ - يحمى الحمام بالخلطة ويكتف ، وقد تخاط فتحته أو تترك .
- ٤ - يغلى الماء ويضاف إليه البصل والملح والحبان ويأق فيه الحمام وتهدأ النار نوعاً ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
- - يقدم ساخناً محملاً بالمقدونس .

حمام عشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالحمام الحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلاً من الفريك .

دجاج مخلى محشو

المقادير : دجاجة كبيرة سمينة ، بصله كبيرة ، قطعة كرفس ، عدد ٣ فصوص جبهان ، ملح

مقادير الحشو :

ملعقة حلو من سمن	١ كيلو لحم بتلو مفري ناعماً
بيضه ، ملعقة شاي من بصل مفري	١/٢ ملعقة شاي صغيرة من مسحوق
ملعقة من الباب الحنظل الأفرنجي مبالة ومعمورة	جوز الطيب ، ملح ، فلفل ، بهار

لتجهيز : قليلة التلميع (صفحة ٨٦١) خس وطاطم

- ١ - تنظف الدجاجة بالطريقة الجافة أى بدون استعمال الماء . وتغلى من

العظام كما في جلاتين الدجاج (ص ١٧٧) .

- ٢ - تخلط مقادير الحشو بعضها بعض وتقبل جيداً وتفرده على الدجاجة المخلية وتغاط الدجاجة وينظم شكلها . تلف في قطعه نسيج (قانس) وتربط جيداً .
- ٣ - تسلق في ماء مغلى مضاف إليه البصل والعظم والكرفس والحبان والملح وتترك حتى تنضج مدة ساعة ونصف .

- ٤ - نزع من القماش وتلف في ورقة زبد مدهونة وتترك حتى يبرد تماماً .
 ٥ - تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) .
 ٦ - تقدم صبيحة بمحلاة بالحش والطاقم، أو تقطع حلقات وتقدم على فرشة من الحش
 ديك رومي مخلى محشو بالجلاتين
 المفاربر : ديك رومي متوسط - ماء للسلق - بصلة - ملح - عظام الديك .

صفراء الحشو :

١ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً	فتجان من لباب الخبز الأفرنجي
١ كيلو سحبق بقرى	منقوع وممصور
٤ بيضة	ملح - فلفل - بهار
ملعقة مقدونس مفرى ناعماً	١ ملعقة شاي من جوزة الطيب المسحوقة

الطريقة :

- ١ - ينظف الديك بالطريقة الجافة ويغلى من المظام كما في جلاتين الدجاج صفحة (١٧٧) يغسل ويحفظ .
 ٢ - تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتجن جيداً بالبيض وتبل جيداً .
 ٣ - يحشى بها الديك في قطعة ، وتربط الأرجل بخيط كتان بشكل منتظم .
 ٤ - يلف الديك في قطعة قماش وتربط بإحكام .
 ٥ - يسلق في ماء مضاف إليه بصلة وملح وعظام الديك ويترك حتى ينضج .
 ٦ - يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد نوعاً ، ثم يلف من القماش .
 ٧ - تفسل قطعة القماش وتصر جيداً ويلف بها الديك ثانياً ، ويوضع في مكان بارد أو ثلاجة حتى يبرد تماماً .
 ٨ - يقطع الصدر شرائح رفيعة متساوية ، ثم ترص ثانياً في مكانها .
 ٩ - يلمع بقلية التلميع أو بالأماظية غير الحلوة (صفحة ٦٤٨) .
 ١٠ - يقدم في صحن مستطيل ويرص حوله الخرشوف الملوخ المحضر بالخضر السوتية (بصلة ، جزر أفرنك) صفحة ٢٦٤

دجاج غلى عشو بالجلاتين

المقادير والطريقة: كالديك الرومى المحشو بالجلاتين السابق باستعمال ١٠ مقادير الحشو
«لدا حاجة كبيرة» تطلق وتقدم كالديك الرومى السابق .

ثانياً - التسليك

- ١ - يستحسن اختيار الطيور الكبيرة السمن لتطبيق هذه القاعدة .
- ٢ - تتبع قاعدة التسليك كما فى اللحم تماماً .
- ٣ - تقدم مع الصلصة المنطوية معها أو الخضر .

الدجاج المسبك

المقادير :

مقداران حاج أرز (صفحة ٢٩٨)	عدد ٢ من دجاج بجهر مكثف
ملح ، فلفل ، حبهان	٢ ملحقات سمي
١٠ كوب ماء	بصلة ، قطعة كرفس ، قطعة جزر

الطريقة :

- ١ - يمسح الدجاج فى مقدار السمن ثم توضع الخضر المجهزة والمقطعة والجبهان والماء .
- ٢ - يقبل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج ، مع ملاحظة إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضر بمصفاة سلك .
- ٣ - يفرغ الحاج أرز فى صحن ويوضع الدجاج (تقطع الواحدة أربعة أقسام) عليه ثم يصب قليل من الصلصة المصفاة على الدجاج ، ويقدم الباقي فى قارب الصلصة الخاص .

٤ - يؤكل هذا الصنف ساخناً .

الدجاج بدفعة الدقيق

المقادير :

دجاجة بدوية (صغيرة السن)	لتر ماء
ملعقة كبيرة من سم	عدد ٢ مرجهان - ملح - فلفل
١/٢ ملعقة دقيق	بصلة صغيرة

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة وتقطع ٤ - ٨ قطع ونحمر في السمن وترفع منه .
 - ٢ - يحمر الدقيق في السمن المتحلف إلى أن يصير بلياً محمراً ، مع ملاحظة التقليب المستمر على نار هادئة . يزعز الإناء من على النار ويضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .
 - ٣ - يعاد الإناء على النار وتضاف البصلة والجهان والملح والفلفل ويترك حتى يغلي مع التقليب . نضاف قطع الدجاج المحمرة ويغلى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج .
 - ٤ - يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، على شرط أن تكون الصلصة في النهاية متوسطة الغلظ .
 - ٥ - يرفع الدجاج الناضج في صحن عميق ويصب فوقه الصلصة بعد تصفيتها .
- ملحوظة : يمكن عمل الكبد والقواص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة ، ويطهى الدجاج في هذه الحالة بطرق أخرى على حسب الرغبة .

الدجاج بالدفعة (رقم ١)

المقادير : دجاجة - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن | مقدار دفعة (صفحة ٩٩) ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاج ويقطع ، وتحمر في السمن وترفع .
- توضع قطع الدجاج في الدفعة وترفع على نار هادئة مع تقطية الإناء حتى تنضج .

٣ - يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر .

ملحوظة : تعمل عادة الكبد والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة

الدجاج بالدمعة (رقم ٢)

المقادير : دجاجة سلوكة نصف سلق ، مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ، مملحتان كبيرتان

من سمين ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة الغير تامة التضج من ٤ - ٨ قطع .

٢ - تحمر القطع في السمن المفلوح وترفع ، وتعمل الدمعة باستعمال السمن المتخلف
وخلصة سلق الدجاج ، وتم كالسابقة .

طاجن الحمام بالحضر

المقادير :

زوج حمام	قطعة كرفس	كوب طماطم مصفاة
$\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس	$\frac{1}{2}$ كيلو يصل قاورة	ملعقة كبيرة من سمين
جزرتان كبيرتان	$\frac{1}{2}$ كوب ماء	ملح - فلفل

الطريقة (رقم ١) :

١ - ينظف الحمام ويشق نصفين ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يشوح في السمن ويرفع .

٢ - توضع الحضر في الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها الحمام المشوح .

٣ - تضاف الطماطم المصفاة والسمن المتخلف من التحمير ، وقليل من الماء والملح
والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويزج في فرن حارة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ، ثم تهدأ الحرارة
ويترك حتى ينضج .

الطريقة (رقم ٢) :

١ - يشوح الحمام ويرفع ، ثم تشوح الحضر في السمن المتخلف .

٢ - توضع الحضر والحام في الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وتنطى بالطاطم والماء ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويرج في الفرن حتى ينضج .
الدجاج المسبك بالطاطس

المقادير :

دجاجة بندية	بصلة - جزرة (تقطع حلقات)	جهان - ملح - فلفل
ملعقة كبيرة سمن	١ كيلو بطاطس صغير مستدير	قطعة كرفس

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة ويتبل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبدة والقنوصة وخصان من جهان ، ثم تحمر صريحة في مقدار السمن .
- ٢ - يضاف إليها البصلة والكرفس والجزر ولتر ماء . وتترك على نار متوسطة حتى تنضج .
- ٣ - ترفع الدجاجة من الإناء وتقطع ٤ قطع وينزع العظم من الصدر وتترك في مكان دافئ . ثم تصفى الصلصة المتخلفة لفصل بقايا الحضر .
- ٤ - يشرط البطاطس الصغير ثم يحمر في قليل من الملسى ، ويضاف إليه الصلصة السابقة المصفاة ، وتترك على النار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج البطاطس .
- ٥ - ترص قطع الدجاجة في صحن دافئ وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها .
حمام مسبك بالصلصة البنية

المقادير :

عدد ٣ من حمام	١ كيلو بطة سوتية
٢ كوب صلصة ألبانيولية (صفحة ٧٦)	عدد ١٣ بصلة قاورمة صغيرة مسلوقة
ملعقة سمن	٦ جزر أفرزكى صغير مسلوقة
ملح - فلفل	١٢ قطعة من الخبز المحمر تخمته ٣ سم

الطريقة :

- ١ - يجهز الحمام وتقطع الواحدة أربع قطع .

- ٢ - يقدح السمن ونحمر القطع ويزفع ، ثم يحمر البصل المسلوق ويرفع ويثبل .
- ٣ - تغلى الصلصة الأسبانيولية ويضاف إليها الحمام وتبلى ثم ينطلى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحمام .
- ٤ - ترتب قطع الخبز المحمرة في صحن دافئ ويرص عليها قطع الحمام وتصفى الصلصة فوقها ، ثم يحمل الصحن بالبسة والجوز والبصل .

كولباسى الدجاج

المقادير :

ملعقة كبيرة عصير ليمون	٢ دجاجتان صغيرتان (كناكيت)
• • • • •	ملح - فلفل ١/٢ كوب ماء
بطاطس محمر للتجميل	ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

- ١ - تنظف ونجهز الكناكيت بشقها من الظهر وينزع العظم من الصدر والضلع وتضرب بالساطور .
- ٢ - تبلى بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لا تقل عن ربع ساعة .
- ٣ - يقدح السمن في صينية ويرص داخلها الدجاج وينطلى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على وجه الآخر ونحمر .
- ٤ - يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون ونهدأ النار وترك حتى تنضج ترتفع وتغرف في صحن دافئ كما هي أو تقطع الواحدة قطعتين .
- ٥ - يحمل بالبطاطس والمقدوس ، وترش عليها الخلاصة المتخلفة .

كولباسى الحمام

المقادير والطريقة : مثل كولباسى الدجاج

ملحوظة : قد يترك الحمام صحيحا ويكف ويطهى كولباسى كالسابق في حله صغيرة بدلا من الصيلة .

كوليبتى الديك الرومى

المقادير :

ديك رومى، الحاج أرز القديم	٢ ملحقة من
جهان ومصطكى - ملح - فلفل	جسلان - قطعة كرفس - قطعة جزر

الطريقة :

- ١ - يجهز الديك الرومى ويكف وينبل بالملح والمخلل .
- ٢ - يقدح السم وتضاف المصطكى والجهان ثم يحمر الديك .
- ٣ - تضاف الحضر المقطعة وقليل من الماء ويغلى الإفاء ويترك على نار هادئة نزعاً .
- ٤ - يرفع الغطاء آناً فآناً ويقلب الديك ويضاف إليه قدر من الماء وهكذا حتى يتم نضجه . فيرفع من الإفاء ويقدم ساخناً مع الحاج أرز (صفحة ٣٩٨) .
- ٥ - يصنى ما تبقى من السائل في إفاء الطهى ويقدم ساخناً في قارب الصلصة .

حمام محشو بالخشو الزائف

المقادير :

زوج حمام	ملحقة كبيرة من سم	ملحقة حلو من مقدونس مفرى
بصلة كبيرة مفرية	قليل من الماء	كبد الحمام الناضج المفرى
عدد ٤ فصوص ثوم	فججان لباب خبز أفرنكى	بح ييشتين
ملح - فلفل - بهار	منقوع ومصور جيداً	بطاطس محمر (للتجميل)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة ويعتج من الطهر ويغلى من عظم الصدر .
- ٢ - يخلط البصل والثوم ولباب الخبز والمقدونس والكبد ويسجن الجميع جيداً بح البيض ، تقبل الخلطة بالملح والمخلل والبهار ، ويحشى بها الحمام ويحاط .
- ٣ - يقدح السم ويحمر فيه الحمام ويضاف إليه قليل من الماء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ، يرفع من الإفاء ويوضع في صحن ويحمل بالمقدونس والبطاطس المحمر ويحبب عليه السائل المتخلف .

دجاج محشو بالخشو الزائف

كالحم المحشو بالخشو الزائف ، زوج من الكتاكيت بدلا من الحمام .

حمام خالي محشو

المقادير : زوج حمام سمين - مقادير الخشو المذكورة في الدجاج الخالي المحشو (ص ١٨٠)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام من الريش بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر وينزع منه العظم وينظف جيدا .
- ٢ - تخلط مقادير الخشو بعضها ببعض وتقبل جيدا : يحشى بها الحمام ويحفظ وتلف كل واحدة في ورقة مدهونة بالسمن من جهتيها وتربط الورقة جيدا .
- ٣ - يقدح مقدار السمن ويحمر فيه الحمام ثم يضاف إليه قليل من الماء وكذلك السطام وبصلة وقطعة كرفس والملح ، يغطى الإناء ويترك على نار هادئة .
- ٤ - يرفع النطا . أنا قانا ويقبل الحمام ويسقى بقليل من الماء ، وهكذا حتى يتم التسج
- ٥ - يرفع من الإناء وتوزع الورقة ، ويلف في ورقة أخرى ويترك حتى يبرد تماما .
- ٦ - يترك صحيحا ، وقد يدهى بقلية التليج (ص ٨٦١) ويجعل بالكامخ الأخضر أو بقطع حلقات ويجعل بالكامخ الأخضر (صفحة ٢٧٧) .

الدجاج بالكاري

المقادير : دجاجة مقطعة قطعا مناسبة - أرز مسلوق (صفحة ٢٩١) مقدار من صلصة

الكاري (صفحة ٧٨) .

الطريقة : كطريقة عمل اللحم الني . بالكاري (صفحة ١٣١) .

الحمام بالكاري

كالدجاج بالكاري .

طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

فنجان فريك	حامة سمينة مسلوقة نصف سلق
من ١ ١/٢ فنجان بهريز دجاج (ص ٣٤)	ملعقة سمن - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز الفريك ثم يحمّر قليلا في السمن ويضاف إليه السائل والملح والفلفل ، ويترك ليغلي مدة ٥ : ١٠ دقائق مع تغطية الإناء .
 - ٢ - يوضع نصف مقدار الفريك في الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقي من الفريك .
 - ٣ - يغطى الطاجن ويرج في فرن هادئ نوعا حتى يتم النضج .
 - ٤ - يقدح مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه .
 - ٥ - يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمّر الوجه .
 - ٦ - يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف ويقدم على طبق ملائم لحجمه
- طاجن الحمام بالأرز

المقادير :

فنجان أرز	حمام سمينة مسلوقة نصف سلق
فنجان لبن	ملعقة سمن
فنجان خلاصة سلق الحمام	ملح - فلفل

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وملاحظة أن نصف السائل لبن والنصف الآخر خلاصة .

طاجن السبان بالأرز

المقادير :

عدد ٦ من السبان (نصف سلق) ص ١٧٤	عدد ٢ فنجان خلاصة سلق السبان
فنجان أرز ، ملح - فلفل	ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالأرز باستعمال السبان بدلاً من الحمام .

ثانياً : (للتجهيز)

- ١ - ينحسّن إختيار الطيور صغيرة السن لهذه الطريقة .
- ٢ - تجهز نبتة أو بعد السلق على حسب الصنف المطلوب .
- ٣ - تقدم مع حضر سوتية و بطاطس محمر وتجعل بالمقدونس .
- ٤ - تؤكل ساخنة أو باردة .
- ٥ - تطبق عليها فواعد التحمير البسيط والعميق تبعاً للأصناف .

الدجاج المحمر

الطريقة :

للتقديم والتهجير	١ كيلو بطاطس محمر ١ كيلو بصل سوتية كوب صلصلة طاطم (ص ٩٨)	زوج دجاج مسلووق (صفحة ١٧٣) ملعقة كبيرة من سم ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يصفى الدجاج المسلووق من الخلصة ويجفف ويحمّر صحيحاً أو مقطعاً ويرفع من السم ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٢ - يرف في صحن دافئ ويجعل بالبطاطس المحمر والخضر السوتية ، وتقدم مع صلصة الطاطم في القارب الخاص .

الحمام المحمر

- المقادير : زوج حمام مسلووق - ملح - فلفل - ملعقة كبيرة من سم
- للتقديم : ١ - بطاطس محمر وخضر سوتية مثل البصل والجزر الخ - ٢ - أوجيز أفرنكي مقطوع مثلثات ومحمر في السم مع الخضر السوتية .

الطريقة

- ١ - يرفع الحمام من ماء السلق ويجفف ويحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - يذرع ويصنى من السمن على ورقة .
- ٣ - يوضع في صحن ويحمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتيه ، أو الطاطس المحمر فقط أو بمثلثات الخبز والخضر السوتيه .

الديك الرومى المحمر

المقادير : ديك رومى مسلوq (صفحة ١٧٣) - ٢ ملعقتان كبيرتان من معن ، ملح فلعل

الاقريم :

- | | | |
|-------------------------------------|----------------|---------------------------------|
| ٦ - فطيرات محشوة بالخضر | } (صفحة ٣٩٨) | ١ - الحاج أرز |
| ٧ - خرشوف مسلوq محشو بالخضر السوتيه | | ٢ - الشعيرة المحمر |
| ٨ - الخضر السوتيه المنزعة | | ٣ - السجق المحمر والصلصة البنية |
| ٩ - الطاطم المحشوة بالعصاح | | ٤ - الرقاق بالعصاح |
| ١٠ - البطاطس المحمر والصلصة البنية | | ٥ - الجلاش المحشو |

الطريقة رقم ١ :

- ١ - يجفف الديك المسلوq ثم يحمر المسلى ، يرش السطح بالملح والفلفل
- ٢ - يوضع في صحن كبير مستطيل ويحمل بصنف من الأصناف المذكورة للتجميل

الطريقة رقم ٢ :

- ١ - يسلق الديك نصف سلق ، يرفع ويجفف ثم يوضع في صيلية مدهونة بالسمن .
- ٢ - يذلى السطح بقليل من السمن وزج الصيلية في الفرن وتترك حتى ينضج ويحمر سطحه مع ملاحظة تنظيئه آناً قاناً بالسمن الذى فى الصينة .
- ٣ - يقدم بحملا بصنف من الأصناف المذكورة فى التجميل .

الأوز والبط المحمر

المقادير :

بطة مسلوقة أو أوزة (صفحة ١٧٣)	ملقة كبيرة سمن
ملح - فلفل	رقاق ، مقدونس (للتقديم)

الطريقة :

- ١ - تحمر البطة في السمن المقدوح ثم تنزع ويرش سطحها بالملح والفلفل .
- ٢ - توضع في صحن مستطيل وتجمل بالمقدونس ويقدم معها الرقاق (ص ٥٠٣) .

الدجاج بالبيض والبسماط

المقادير :

دجاجة مسلوقة	ملقة كبيرة دقيق
٢ بيضتان ، وبسماط للفطية	١/٢ ملقة شاي من مسحوق الخردل
سمن للتحمير	ملح - فلفل
قليل من البطاطس المحمر للتجميل	

الطريقة :

- ١ - تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء وتجفف .
- ٢ - تقطع قطعاً مناسبة وينزع العظم والجلد .
- ٣ - تدل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل (المستردة) والملح والفلفل .
- ٤ - تغلى بالبيض والبسماط ، ويحمر في السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة ليمتص السمن .
- ٥ - ترص في صحن دافئ وتجمل بالبطاطس والمقدونس .

ضلع الدجاج

المقادير :

ملعقة كبيرة مسطحة دقيق ، ملعقة حلوة من بيضة	كوبو لحم دجاج ناضج بارد مفري
بيض وبقسماط للتغطية	كوب صلصة بضاء مخبنة (ص ٦٤)
سمن للتحمير	بصلة صغيرة مفرية
	ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يقدح اللحم ويشوح فيه البصل ثم يضاف الدقيق وقلب معه بشرط ألا يتلون .
 - ٢ - يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف الصلصة البيضاء مع التقليب .
 - ٣ - يعاد الإناء على النار ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق . يضاف الدجاج المفري والملح والفلفل وجوزة الطيب ويقال الخليط جيداً على النار مدة ٥ دقائق .
 - ٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف البيضة وتقلب جيداً مع الخليط .
 - ٥ - يصب الخليط في طبق مدهون ويساوى تماماً وتترك حتى يبرد .
 - ٦ - يقسم الخليط ستة أقسام وبشكل كل قسم على هيئة الضلع (الكستانية) وتوضع بطرف كل قطعة معكرونة طويلة حوالي ٢ بوصتين .
 - ٧ - تنبل القطع بقليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
 - ٨ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتصفى منه .
 - ٩ - ترص القطع على معرش ورق على هيئة حلقة صبيغة وتعمل بالمقدونس .
- كفته الدجاج

المقادير :

بيض وبقسماط للتغطية	كوبو لحم دجاج مفري ناضج
سمن للتحمير	ملح - فلفل - جوزة الطيب
كوب صلصة طماطم للتقديم (ص ٩٨)	كوب صلصة بضاء سميكة جداً (ص ٦٤)
	مع بيضة أو ملعقة كبيرة من كريمة اللبنة

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المفادير بعضها ببعض وتغمر بمح البس وتسل
- ٢ - تقرد في طبق مدهون وتترك حتى تبرد .
- ٣ - يقسم الخليط أقساماً متساوية وتشكل مسدسات عليطة نوعاً .
- ٤ - تقبل المستديرات بقليل من الدقيق وتدلى بالبس ثم بالبقسماط
- ٥ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتوضع على ورقة .
- ٦ - ترص في صحن وتجميل بالمقدونس تقدم معها صلصة الطاطم في القارب الخاص

كفتة الديك الرومي

مثل كفتة الدجاج الساقة باستعمال لحم الديك الناصح بدلا من لحم الدجاج .
ملحوظة : يعمل هذا الصنف من بقايا الديك إذا أريد تقديمها كصنف آخر .

ضلع الحمام بالسجق

المقادير :

عدد ٣ حمام	بيض وبقسماط للتغطية
١٥٠ جرام لحم سجق أفرنجى	١ كيلو بطاطس ممهوك
ملح - فلفل	بسلة وجوز سونيه
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن	كوب صلصة للطاطم (ص ٩٨)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام وتقطع الواحدة نصفين وينزع العظم عدا عظمة الفخذ
- ٢ - تقبل القطع جيداً بالملح والعليل وتشكل على هيئة كسائبة بقدر الإمكان .
- ٣ - يقدح السمن وتحمر قطع الحمام من جهتيها ثم ترص منه وتغطى بورقة وثقل لحفظ شكلها ، وتترك هكذا حتى يبرد . يعطى الطحمان للقطع بالسجق ونسوى جيداً .

- ٤ - تغطى القطع بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الممدوح .
- ٥ - ترتب القطع على حلقة من البطاطس الممهوك ويبرسها الخضضر السونيه .

٦ - تصب الصلصة حرل الطماطس ويقدم الصحن ساخناً .

دجاج بالنعطة

المقادير :

للتفصيل	٢ ملعقة كبيرة تان من زيت سلاطة	دجاج بارد (مسلوق أو محمر)
	ملعقة كبيرة من عصير ليمون	نعيمة للتخمية (صفحة ٤٠٦)
	ملعقة شاي من بصل مفري	سم غزير للتحمير
	ملعقة شاي من مقدونس مفري	مقدونس للتجميل
	ملح ، فلفل ، بهار	صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

- ١ - يقطع الدجاج مقاطع صغيرة نوعاً ومتساوياً ويضع العظم والخلد .
- ٢ - تخلط مقادير التتبيل بعضها ببعض وتوضع بها مقاطع الدجاج وتقلب ما بين وقت وآخر وتترك مدة ١ ساعة ، ثم ترفع وتجفف وتقل في قليل من الدقيق .
- ٣ - تغمس في النعطة وترفع باحتراس وتحمّر في السمن الغزير .
- ٤ - ترفع من السمن وتصفى منه على ورقة ، ثم توضع في صحن مفروش بورقة مخمرة (دنبيل) وتجميل بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم .

راجا (لش)

- ١ - يجب أن تكون الطيور صغيرة السن وأعلىها استعمالاً الحمام والدجاج الصغير جداً
- ٢ - إذا أريد شئ الطيور صحبة فتشق من الحاملة القوية طرلاً وتشوى أو تقطع نصفين . تنقع طريقة شئ اللحم (ص ١٥٨)
- ٣ - يؤكل الطير المشوى ساخناً ويقدم مع الحضر السونيه والبطاطس المحمر أو المبهوك (بيوريه) والطماطم المشوى ويحبل بالليمون والمقدونس .

الحمام المشوى

المقادير : زوج حمام ، ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة عصير بصل ، ملعقة كبيرة عصير ليمون .

للتقديم خضر سوتيه وأفضلها البازلاء ، طماطم مشوى ، مقدونس ، ليمون .
الطريقة :

- ١ - يجهز الحمام ويشق من الظهر وينزع عظم الصدر والضلع أو يترك .
- ٢ - يتبل بمصير الليمون والبصل والملح والفلفل ويترك مدة ١ ساعة .
- ٣ - يشوى كاللحم ، تترك الواحدة صحبة أو تشق اثنين وترتب في الطبق ويحمل بالسلطة السوتيه والطماطم المشوى والليمون والمقدونس .

ككتايت مشوية

المقادير :

للتقديم	ملعة كبيرة من عصير بصل بطاطس محمر مقدونس وليمون مقطع حلقات	٢ - من دجاج صغير (ككتايت) ملح فلفل ملعة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - تنظف الككتايت وتجهز وتشق من الظهر ، وينزع عظم الصدر والضلع وتضرب بالشاطور .
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة لا تقل عن ربع ساعة .
- ٣ - تدهن بالسمن الذائب ، وتترك قليلا ، ثم تشوى على الفحم مع ملاحظتها .
- ٤ - تشق الواحدة اثنين وترص في الصحن ، وتحمل بالمقدونس والليمون والبطاطس المحمر .

خاصا - الطهي في الفرن (الرسن)

- ١ - يستحسن اختيار الطيور صغيرة السن وقاعة اللون لهذه القاعة جودا استعملت طيور كبيرة السن قد سلق أولا نصف سلق ثم تطهى بعد ذلك في الفرن .
- ٢ - تطبق قاعدة الطهي في الفرن (الرسن) على الطيور كما سبقت على اللحم تماما (صفحة ١٦٠) .

٣ - تقدم باردة أو ساخنة . في الحالة الأولى تقدم معها سلاطة الخضر . وإن كانت ساخنة فيقدم الطاطس والصلصة البنية (صفحة ٧٥) . أو صاصة التفاح (صفحة ٩٦) مع البط فقط . وهذه الطريقة الأخيرة إنجليزية .

رستو الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة - ملح - فلفل	حوالى ١ كيلو بطاطس صغيرة
٢ ملحقات كبيرتان من سم	كوب صلصة بنية خفيفة (ص ٥٧)

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة وتبل بالملح والفلفل وتكاف . توضع في صينية مدهونة سماً وتغطى بورقة مدهونة ويوضع على سطحها مقدار السم .
- ٢ - ترح في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة فتح الفرن كل ١ ساعة وتغطيتها بالسم الذى بالصينية .
- ٣ - يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة .
- ٤ - تنزع الورقة وتوضع الدجاجة في صحن وتجميل الطاطس أو المقدونس .
- ٥ - تقدم معها الصلصة البنية .

رستو البط

المقادير :

بطلة - حشو البصل	صلصة التفاح (صفحة ٩٦)
كوب صلصة بنية خفيفة (صفحة ٧٥)	٢ ملحقات كبيرتان من سم

الطريقة :

- ١ - ينظف البط ويجهز كالدجاج ، ثم يحشى بحشو البصل (صفحة ٨٦١)
- ٢ - توضع في صينية مدهونة سماً ويوضع مقدار السم على سطحها .
- ٣ - ترح في فرن حار نوعاً وتترك حتى تنضج (مدة ساعة إلى ساعة ونصف مع

ملاحظة تدل عليها بالسمى آناً قاناً) ثم توضع في صحن وتجهل بالمقدونس ويصب حولها الصلصة البلية .

٤ - تقدم معها صلصة التناح .

رستو الأوز

المقادير والطريقة : مثل رستو البط السابق .

ديك رومى محشو بالجللاتين في الفرن

المقادير : كفادير حشو الديك الرومى المحشو بالجللاتين المطهى بقاعدة السلق

(صفحة ١٨١)

الطريقة :

- ١ - ينظف الديك وتزوع العظام كالسابق ويعمل جيداً ويحفظ .
- ٢ - تحاط مقادير الحشو وتمجن جيداً بالبيض وتقل ويحشى بها الديك .
- ٣ - يخلط الطماطم وتربط الأرجل بخيط كنان (دوامة) بشكل منظم .
- ٤ - يوضع الديك على ظهره في صينية مدهونة بالسمن وينظى ساقى مقدار السمن .
- ٥ - يخبز في فرن حار مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويغطى الديك بالمسلى الذى بالصينية باستعمل ملعقة .
- ٧ - يغطى الديك بورقة زبد مدهونة ويترك حتى ينضج (حوالى ٣ ساعات) .
- ٨ - يفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الديك بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يجف سطحه .
- ٩ - يمكن إبدال ورقة الزبد المسحوق على سطح الديك بغيرها إذا احتاج الأمر .
- ١٠ - يرفع من الصينية ويلف فى ورقة مدهونة ، ويترك لليوم الثانى لكي يبرد تماماً .
- ١١ - يقدم محملاً بالمقدونس ويوضع بأرجله الورق الخاص المسمى باسمه

دجاج محشو بالجللاتين

المقادير : كفادير حشو الديك الرومى بالجللاتين المطهى بقاعدة مساق (صفحة ١٨١)

باستعمال $\frac{1}{2}$ مقادير الحشو لإدجاجة واحدة كبيرة .

الطريقة : كطريقة تجبير وطهى وتقديم الديك الرومى بالجلائين فى القرن (صفحة ١٩٨)

ديك رومى خالى محشو باللحم المفرى

المقادير : يحمى الديك بمحاطة المحشو المستعملة فى حشو الدجاج الخالى المطهى بقاعدة السلق (صفحة ١٨٠) على أن تكون المقادير أربعة أمثال المقادير المذكورة .

الطريقة : يجهز ويطهى فى القرن كما فى الديك الرومى المحشو بالجلائين (صفحة ١٩٨)

الـبط المحشو

المقادير :

بصلة صغيرة مفرية	بصلة سمينة
١/٢ ملعقة شاي من مقدونس مفرى	١/٢ كوب صلصة بلية خفيفة (ص ٧٥)
١/٢ ملعقة شاي زعتر	فنجان فئات خبز أفرنكى
ملح - فلفل - جوزة الطيب	ملعقة كبيرة سمن سايج
ملعقة كبيرة من سمن	بيض للبيض

الطريقة :

- ١ - تغلف البطلة وتفس جيداً ويتبل داخلها بالملح والمخلل .
- ٢ - يفرى الكبدة ويضاف إليه التوابل والبصل وفئات الخبز والمقدونس والسمن السايج ويخلط الجميع جيداً ويعجن بالبيض .
- ٣ - تحمى البطلة بالخلطة وتمكف وتوضع فى صينية وتغطى بمقدار السمن .
- ٤ - ترج فى فرن حار مدة ١/٢ ساعة ، ويلاحظ تنظيفها بالسمن الذى بالصينية ما بين حين وحين .
- ٥ - يصفى السمن من الصينية ويستعمل به الصلصة البلية .
- ٦ - تعاد البطلة فى الفرن ليتم نضجها وتهدأ الحرارة نوعاً .
- ٧ - تغطى البطلة آنأ فآنأ بالصلصة البلية .
- ٨ - ترفع من الصلية وتوضع فى طبق ساخن وحوطها الصلصة

الأرانب

من اللحوم البيضاء السهلة الهضم جداً ، وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى
يحتويها اللحم .

اختيار الأرانب

يجب أن تكون صغيرة السن نوعاً ويراعى اختيارها الآتى :

- ١ - حدة أطرافها ونعومتها
- ٢ - ليونة الأذنين ونعومتها .
- ٣ - صغر الأسنان وبياض لونها
- ٤ - أن تكون ممثلة الأنقاد .
- ٥ - خلوها من الأمراض والقروح .

تنظيفها

(١) تذيب وتسلخ تواء كالأق :

- ١ - يشق الجلد شقاً عرضياً في منتصف الظهر .
 - ٢ - يسلخ بشد الجلد في اتجاه الجلد شقاً عرضياً في منتصف الظهر .
 - ٣ - يضغط بالأرجل للداخل لسهولة سلخها - تقطع نهاية الأطراف والرأس .
- (ب) تنظيف الرأس على حسب الرغبة ، إما سلخها في أثناء سلخ الجسم ، أو تفرغ في ماء ساخن ثم ينزع الشعر ، تشق البطن طويلاً وتنزع الأعضاء الداخلية .
- (ج) يفضل بالماء البارد ثم بالدقيق ، ويشد بالماء البارد ثانياً ويقطع تبعاً لحجمه .

طرق الطهى

تطبق عليه قواعد الطهى المختلفة تبعاً للصنف . من صفحة ٢١ إلى صفحة ٣١ .

سلق الأرانب (رقم ١)

المقادير: أرنب مقطع ، بصلة متوسطة - ملح ، ٢ فصاً مصطكى ، ٢ من جبهان ماء السلق

الطريقة :

١ - يوضع الأرنب المقطع بدون -ائل في إناء ويرفع على النار الهادة مع تغطية الإناء مدة ٣ - ٥ دقائق . يرفع المطاء ويبقى السائل الذي نتج . تكرر العملية مرة ثانية .

٢ - يضاف إليه ملعقة سمن ونشوح القطع ويضاف إليها المصطكي والحبان ومقدار سمن الماء يكفي لتغطيتها وبصلة متوسطة والملح ويترك على النار حتى ينضج .

سلق الأرناب (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة .

الطريقة : كالسلجج المألوق (صفحة ١٧٢) بإضافة بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلل لماء السلق .

الأرناب بالصلصة البيضاء

المقادير : أرنب مألوق

٢ كوب صلصة بيضاء للتغطية (صفحة ٦٤)	نصف سائلها لبن ، والنصف الآخر
٢ كوب صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)	حلاصة أرنب

للتجهيل : جزر مسلوقة مقطوع مكعبات ، بصلة مسلوقة . (يطر باب الحضر) .

الطريقة : ترتب مقاطع الأرنب في صحن دائي . نطام وتنطى بالصلصة وتعمل بالجزر والبصلة .

أرنب مسبك بالحضر

المقادير :

أرنب متوسط	ملعقة كبيرة من دقيق	٢ جزرة
ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلل أبيض	قطعة كرفس
٢ كوب ماء	بصلة	ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينظف الأرنب ويقطع مقاطع تحمر الخضر وتقطع مكعبات .
- ٢ - يقدح السمن وتشوح المقاطع وترفع ثم يغلب الدقيق في السمن المتحلف بشرط ألا يحمر . يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء مع التقليب المستمر .
- ٣ - تبلى الصلصلة بالملح والفلفل الأبيض ويضاف لحم الأرانب المشوح والخضر .
- ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع .
- ٥ - يضاف عصير الليمون وتقبل . يذرف في صحن عميق ويقدم ساخناً .

طاجن الأرنب بالخضر

كفاير الأرنب المبك السابق .

الطريقة :

- ١ - ينظف الأرنب ويقطع وتحمر الخضر كالسابق .
- ٢ - يشوح لحم الأرنب ويرفع ، يحمر البصل في السمن المتحلف ثم يضاف الدقيق ويقلب مع البصل حتى يحمر لونه .
- ٣ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء بالتدريج مع التقليب المستمر .
- ٤ - يوضع صف الخضر والطحاش ثم لحم الأرنب المشوح ثم بقية الخضر ويصب عليه الصلصلة البنية (صفحة ٧٥) .
- ٥ - يغطى الطاجن ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- ٦ - يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحرف وتثبت بدروس ويقدم للخدمة ساخناً .

الأرنب بدمعة الدقيق

كالدجاج بدمعة الدقيق (صفحة ١٨٣) .

الأرنب بالدمعة

كالدجاج بالدمعة (صفحة ١٨٤) .

أرنب بالكاي

كالدجاج بالكاي (صفحة ١٨٨)

الأرنب المحمر

المقادير :

أرنب مسلوق	حوالى ١ كيلو بطاطس محمر	التجميل
ملعقة كبيرة من سمن	مقدونس	

الطريقة :

- ١ - نزع القطع من ماء السلق وتجفف ونحمر فى السمن المقدوح .
- ٢ - قرش بالملح والفلفل ونجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر وتقدم ساخنة .

صلع الأرنب النيء

المقادير :

أرنب متوسط	مقدار من صلصة المايونيز	التجميل
٢ ملحقتا سمن	بالمخللات (صفحة ٨٦)	
٢ - ٣ بيضات . بقسماط	مقدونس	

الطريقة :

- ١ - يقطع الأرنب مقاطع منتظمة بقدر المستطاع .
- ٢ - يقدح السمن وتبدأ النار وتذوح المقاطع حتى يحمر لونها وتقرب من النضج
- ٣ - يكسر البيض ويمزج ويذبل بالملح والفلفل ويضاف إليه السمن المختلف من تشويح المقاطع وهو دافئ ثم تغطى بالدقيق .
- ٤ - تدمن المقاطع بخليط البيض والسمن ثم تغطى بالقسماط ونحمر فى السمن .
- ٥ - تقدم فى صحن دافئ وتجمل بالمقدونس وتقدم صلصة المايونيز بالمخللات فى القارب

الأسماك

السماك من الحيوانات البحرية . وهو طعام كثير الغذاء ومفيد وسريع الهضم ولذلك كان أنسب الأعذية للرضى الناقين والشيوخ . ولاحتوائه على كمية كبيرة من الفوسفور فهو مقو للمجموع العصبي ومرطب للجسم . ولا سيما بعد التعب العقلي .
ويتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

١ - **الماء** : وهو البروتين . وتختلف نسبته تبعاً للأنواع . وتقل في السمك الأبيض عنها في الدهني .

٢ - **مواد دهنية** : وتكثر في الأنواع الدهنية . وتصل في بعضها إلى ١٨٪ من تركيبها . كما في سمك الثعالب .

٣ - **الماء** : ونسبته تختلف باختلاف أنواع السمك .

٤ - **البروتين** : وأهمها الفوسفور .

وجميع أصناف السمك أقل تغذية من اللحوم الأخرى لكثرة أحتوائها على الماء .
والجدول الآتي يبين الفرق بين السمك واللحم :

مادة دهنية	بروتين	ماء	
١٥٥	٢٠٪	٧٥٪	اللحم
٣ - ١٨٪	١٤ - ٢٢٪	٦٥ - ٨٥٪	السمك

أنواع السمك

السمك على أنواع وأجاس شتى . ولذلك تعدد خواص لحمه بحسب تعدد أنواعه وهو يقسم عادة قسمين كبيرين هما :

١ - **سمك البحر** : وفلوسه (قشوره) قوية غليظة لينحمل المياه . ومذاق لحمه ملحي بسبب ماء البحر .

٢- سمك النهر. تتركب جودة هذا الصنف على مقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألبان نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .
وأثنى السمك تحتوى على بطارخ لذينة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داسى اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذينة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقرايط .

٢ - السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣- زوات الاسراف والفظاء العامى : كبلح البحر ، والحبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مقذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها ما يؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلاً سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهي .
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لفتاؤها بالمواد القنطرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم مريح المعوثة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

- ١ - أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعيناه لامين .
- ٢ - أن يكون لحمه جالساً ، متاسكاً . صلباً عند اللمس .
- ٣ - أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
- ٤ - فى الأنواع ذات القشور مثل الملقى يلاحظ أن تكون القشور وكثيرة .
- ٥ - فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقرايط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

٢- سمك النهر. تتركب جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألبان نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .
وأثنى السمك تحتوى على بطارخ لذينة الطعم إلا أن لحم الذكر ألد من لحمها .
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داسى اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذينة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقرايط .

٢ - السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ - زوات المصروف والنفاء العامى : كبلح البحر ، والجرى ، وأم الحلول ، والجندفى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها ما يؤكل بدون طبخ كالجندفى مثلاً سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لغذائها بالمواد القادرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بألوانه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع المعونة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

- ١ - أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعيناها لامعين .
- ٢ - أن يكون لحمه جالساً ، متاسكاً . صلباً عند اللمس .
- ٣ - أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
- ٤ - فى الأنواع ذات القشور مثل المفلح : لاحظ أن تكون القشور كثيرة .
- ٥ - فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقرايط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

تجهيز السمك

- ١ - يزال قشر السمك بحكة بالسكين من الذيل إلى الرأس
- ٢ - يقطع الذيل (يستعمل المقص) والزعانف في اتجاه الرأس .
- ٣ - تنزع العين في بعض الأصناف .
- ٤ - تفتح بطن السمك من الخارج في اتجاه الرأس لسكين أو مقص .
- ٥ - تغسل بماء بارد ثم تدعك بالملح لإزالة الدم .
- ٦ - تغسل ثانية بماء بارد ثم تدعك بخليط من الدقيق والملح وتغطف .

ملحوظة :

- ١ - تترك السمكة صحيحة أو تقطع وتستهمل على حسب الصف المراد طهيه .
- ٢ - أو ينزع جلد السمكة وهي صحيحة كالسمك وسماك موسى . أو ينزع جلد السمكة بعد تقطيعها . ينزع الشوك من السمك أو يترك على حسب الطلب .

سلخ السمك

أولاً - سلخ السمكة صحيحة

- ١ - تنظف السمكة ثم تقطع الزعانف ، وتوضع بحيث تكون رأسها بعيداً لأعلى .
- ٢ - يشق الجلد القريب من الذيل عرضاً بسكين حاد (على بعد ١ بوصة من الذيل) .



- ٣ - يسلك الجلد من على الجانب الأيمن بأصبع الإبهام الأيمن أو بسكين حاد ثم يسلك الجانب الأيسر بالإبهام الأيمن وذلك بتحريك الأصبع من الذيل إلى الرأس
- ٤ - تنفخ أصابع اليد اليمنى بالملح كي يسهل القضم على السمكة ويسلك جزء من جلد الذيل ليسهل مسكه في

أثناء السلخ - ثم يقبض باليد اليسرى على الذيل وينزع الجلد بشدة باليد اليمنى من الذيل إلى الرأس .

ثانيا - زرع السلسلة وتقطيع اللحم شرائح

١ - تنطاب السمكة ثم تحذف وتشق من الوسط على الوجهين فوق السلسلة الظهرية بحيث يكون الرأس لأعلى .



٢ - يفصل أول ربع ، وذلك بضغطه باليد اليسرى وجر السكين من الوسط إلى جهة الذيل باليد اليمنى مع ملاحظة الضغط على السلسلة بالسكين وإزالة اللحم من عليها .
تفصل باقي الأرباع بنفس الطريقة .

٣ - ينزع الجلد فيوضع الربع المتضخمة بحيث يكون الجلد أسفل .

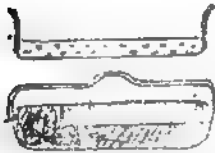
٤ - تقمس أصابع اليد اليسرى في قليل من الملح كي يسو القيعس على السمكة .

٥ - تضغط اليد اليسرى في نهاية الذيل وتجر السكة باليد اليمنى بين اللحم والجلد فيسهل سلخ الجلد .

طرق طهي السمك

تتبع جميع قواعد الطهي المختلفة التي أتت في طهي اللحوم مع فروق يسيرة .
(ص ٢٢ - ٣١) .

أولا - سلق السمك



وعاء سلق السمك

١ - من المستحسن عند سلق السمك أن يستعمل وعاء السمك المجهز بمصفاة حتى يمكن أن يرفع بها السمك بسهولة تامة دون أن ينكسر ، وإذا لم يتيسر وجود هذا الوعاء يمكن ربط السمك في قطعة من الشاش ويوضع على طبق في أسفل الوعاء كي يمكن رفعه بالطبق دفعة واحدة دون أن ينكسر .

٢ - يوضع السمك في أقل كمية من الماء تكفي لتغطيته . وتكون المياه ساخنة فقط

٣ — يضاف إلى الماء ملح وحل أو عصير الليمون لمساعد على بياض لونه وتماسك أجزائه جسمه (ملحقة خل أبيض أو ليمونة . ١ ملحقة ملح إلى لتر ماء) .

٤ — ترفع حرارة الماء لدرجة الغليان . ثم تهدأ الحرارة ويتم النضج حتى لا يكون عرضه للكسر . والمدة المقررة ٦ : ١٠ دقائق لكل ١ كيلو . ومن ٦ : ١٠ دقائق زيارة .

٥ — يرفع عن النار ويصنى السمك من الماء .

٦ — يستعمل على حسب الصنف أو يقدم مع شرائح الليمون والمقدونس أو الصلص ملحوظة .

١ — يمكن تمليح السمك بالليمون والملح ثم لاه في ورق مدحون وسلقه .

وهذه الطريقة تمنع تسرب المواد الغذائية في الماء بكمية كبيرة

٢ — لا يسلق السمك المنزوع جلده . بل يبقى الجلد وتزع العبان .

٣ — يمرق فضج السمك بانفصال العظم من اللحم بسهولة ويتمزق الجلد .

٤ — تختار المدة المقررة للسلق على حسب حجم السمك .

أنواع السمك : الصالح عادة للسلق : الشال . القرموط . اللبليس . قشر البياض النورى . البلطى . البياض . القاروس . الوقار . القروت .

حساء السمك رقم ١ ، رقم ٢ ، رقم ٣

ذكرت في باب الحساء (من صفحة ٦٠ إلى ٦٢)

السمك المسلوق الطازج

الطريقة :

١ — ينظف السمك . وإذا أريد سلقه صحيحا فيترك رأسه وتزع الأعين ،

٢ — يوزن لتقدير وقت السلق (من ٦ : ١٠ دقائق لكل نصف كيلو ، ١٠ : ١٠ دقائق زيادة)

٣ — يسلق في قدر من الماء يكفي لتغطيته فقط . ويضاف إليه الآتى :

(أ) الملح : بمعدل ملحقة كبيرة لكل لتر ماء .

(ب) الخل أو عصير الليمون : بمعدل ملحقة حلو لكل لتر

(ج) قليل من الجبهان والمصطكي ،صلة صحيحة .

٤ - يوضع السمك في ماء السائق المد وهو ساخن ، أى قبل أن يصل لدرجة الغليان ويترك على هذه الدرجة حتى يتم نضجه .

٥ - يرفع السمك من الماء ويصنى جيداً برصه على قطعة شاش نظيفة .

التقديم :

١ - تقدم السمكة صحيحة على مفرش من الورق ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة في القارب الخاص .

٢ - تقدم السمكة صحيحة على هولة مطوية على شكل الطبق وتجميل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة

٣ - ينزع الجلد وتقدم السمكة صحيحة بعد تغطيتها بالصلصة الملائمة وتجميلها بالليمون والمقدونس النخ .

٤ - ينزع شوك وجلد الجزل المسلوقة وترص بنظام في الصح وتغطى بالصلصة وتجميل بالمقدونس والليمون والجزر المسلوقة المقطع أو المخلى .

الصلصات الملائمة للسمك المسلوقة

١ - الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) | ٤ - صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)

٢ - صلصة الأستوج (صفحة ٦٧) | ٥ - صلصة الجبرى (صفحة ٦٩)

٣ - صلصة الخروزل (المسردة)صفحة ٦٩ | ٦ - الصلصة الإيطالية (صفحة ٧٦)

سلق السمك المملح الجاف (البكلاء)

الطريقة :

١ - يقطع السمك جزلاً متوسطة ثم يغسل وينقع في ماء بارد مدة ١٢ : ١٨ ساعة مع تغيير ماء النقع مرة كل ٤ ساعات ، ثم ينظف جيداً من القشر ويشطف .

٢ - يغلى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة ، ويترك حتى ينضج .

٣ - يرفع من الماء ويخفف ويرص في صحن مناسب ويعطى بالصلصة ، وأحسنها صلصة البيض (صفحة ٦٦) والصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) .

٤ - يجعل باليمون والمقدونس والجزر المسلوقة المقطع أو المخلل .

سلق الجبرى

يختلف سلق الجبرى عن سلق السمك لأنه يستعمل فيه عن الماء إذ يبنى مائه للتسوية إلا في الأنواع الكبيرة الحجم فقد يضاف إليه قليل جداً من الماء .

الطريقة :

١ - يغسل الجبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .

٢ - يوضع في طبقات متعادلة مع الصل المقطع حنفيات والكرفس وقليل من الملح والذئبل والسكون والمصطكى والجبان وعصير الليمون (ويضاف قليل من الماء للجبرى الكبير الحجم) .

٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة تقليبه أحياناً .

٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويهز ما بداخله .

٥ - يقدم كما هو (بدون تقشير) ومعه الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) أو يقشر ويقدم على حسب الرغبة .

سلق أبو جلامو

المقادير : عدد ١٢ أبو جلامو . صلصة . كرب ماء . ملح وفلفل . ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة : يوضع أبو جلامو مع باقي المقادير ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

سلطة أبو جلامو

المقادير :

عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت سلطنة
ملح وفلفل أبيض
قليل من الخل الأحمر

عدد ٣ أبو جلامو
عدد ٢ ملعقة كبيرة من خل
عدد ٢ بيضة مسلوقة حامداً

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم من أبو جلابو مع الاحتفاظ بالصدقة سليمة .
 - ٢ - تنظف الصدقة جيداً بمسحاً بخمرة نظيفة .
 - ٣ - يخلط اللحم بالزيت والخل ويثمل بالملح والفلل .
 - ٤ - يملأ الصدقة بالخليط المتبل ثم تجمل بالليمون والمقدونس ويبيض البيض المفر والمخ المحول . يرض على صحن مفردش بسلطة الخضضر (حنوطا طم) .
- صياغة السمك

المقادير :

لحم ١ كيلو سمك	صلصة كبيرة مفردة ناعماً	٢ فجان كبير من الماء
فجان كبير من أرز	٢ ملعقة كبيرة زيت مسيرج أو هرناوى	ملح - فلل

الطريقة :

- ١ - يقلى البصل المفرد في الزيت حتى يعمق لونه . ثم يرفع الإناء بعيداً عن نار ويسحق البصل جيداً . يضاف الماء والملح والفلل ويترك على النار حتى يغلي .
 - ٢ - يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج فيزع ويصفي السائل لعمل الأرز .
- ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك الأذكي مع الصياغة يريد مقدار الماء بحيث يكون لثراً ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء . ويترك مقدار هجانين من السائل لعمل الأرز

- ٣ - يضاف الأرز النظيف المعسول إلى السائل ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج
- التقديم : ١ - يرفع الأرز في الصحى ٤ ويرص حوله سمك المسلووق ويجمل بالليمون والمقدونس

- ٢ - يرفع الأرز، الصحى ويجمل بقليل من السمك المسلووق المفصص والليمون والمقدونس ، ويقدم باقى السمك في صحى آخر بعد تجملة بالليمون والمقدونس
- ٤ - يوضع الأرز في قالب سائح على هيئة طبقات متبادلة من السمك المسلووق المفصص ثم يقلب القالب ويجمل بالليمون والمقدونس وبقيّة السمك

صيادة الجبرى النيه

يستبدل بالسك الجبرى ، وتعمل كالآتى :

- ١ - تجهز الصلة كالسابق وتسحق ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .
- ٢ - يقشر الجبرى النيه ويضاف للماء ويترك حتى ينضج نصف نضج .
- ٣ - يضاف الأرز المفصول ويقلب الجميع قليلا ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ - يغرف فى أطباق ويحمل بحلقات الليمون الرفيعة المقدونس ووحدات الجبرى الناصج المقشور ، أو بوضع فى قالب ويكبس قليلا ثم يقلب ويحمل .

صيادة الجبرى الناصج

تعمل كصيادة الجبرى النيه باستعمال الجبرى الناصج المقشر .

طرق إضافية :

- ٢ - يضاف للأرز قبل تمام نضجه ويقلب معه حتى يتوزع .
 - ٢ - يضاف للأرز فى أثناء الغرف كالآتى :
- (أ) تغرف الصيادة فى أطباق وتعمل بوحدات الجبرى على حسب الذوق .
- (ب) يغرف الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة مع الجبرى بحيث تكون الطبقة الأولى للقالب من الجبرى حتى تكون شكلا زخرفيا عند قلب الأرز .

سمك المايونيز

المقادير الأساسية :

ملح و زعفران أبيض	كبلو سمك مسلووق (ص ٢٠٨)
ملقة كبيرة عصير ليمون	من ١٠٠ كجم حصلة مايونيز (ص ٨٥)

التعليق : جبرى مسلووق مقشور . بيض مسلووق جامد . خض سلاطة . طماطم صغيرة الحجم (صبيحة أو مقورة ومحشوة بالصلصة والسمك المعرى) . مختلات مختلفة كالخيار والجوز والزيتون المحشو الخ .

الطريقة :

- ١ - يسلق السمك كالسابق (صفحة ٢٠٨) إلا أنه يضاف لماء السلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة .
- ٢ - يرفع السمك من ماء السلق ويغسل من الماء وينزع منه الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة .
- ٣ - يترك جسم السمك سليماً كما هو أو يفرى بشوكه، وتفضل الطريقة الأخيرة لخلوها تماماً من الشوك الرفيع .
- ٤ - يتبل اللحم المقرى بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الصلصة والبيض .
- ٥ - يوضع السمك المهروس في صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطي بالصلصة . وتعمل على حسب الذوق بالمخللات والخس والطماطم والجرجير والبيض الخ .

جزلة السمك بالمايونيز

- الطريقة : كالسابقة ، إلا أن السمك يعمل على هيئة جزلة كبيرة ، ويستغنى حينئذ عن الرأس والذنب - تغطي الجزلة بطبقة سميكة نوعاً من الصلصة وتعمل على حسب الذوق .

محارات السمك بالمايونيز

يجهز السمك كسابق إلا أنه يخلط بكمية كبيرة نوعاً من الصلصة .

طريقة التفريم : يقدم السمك بطريقتين :

- ١ - يوضع السمك المعد في محارات خاصة بشكل هرمي غير منتظم (متعكش) وتعمل .
 - ٢ - يوضع السمك في المحارات متساوي السطح ثم يغطي بطبقة من صلصة المايونيز بشرط أن تكون قطع التجميل صغيرة ورفيعة لتلائم حجم المحارة .
- ملحوظة : يقدم لكل شخص محارة .

كامنخ (سلطة) السمك (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلوق مقطع خال من الشوك والجلد (صفحة ٨٤)	بيضتان - ١ لوقان حامداً	أو ١ فجان من الشيكوريا أو الجرجير أو الطماطم
١ فجان خس سلاطه مقطع ربيعاً	١ فجان كرفس أبيض مقطع ربيعاً	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥) ملح - فلفل أبيض

الطريقة : يوضع السمك والحضر المحبرة في طفايات متدانة ، ملاحظة وضع قليل من الصلصة بين كل طبقة وأخرى . يعطى السطح بالصلصة ويحمل بحلقات البيض المسلوق .

كامنخ (سلطة) السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلوق خال من الشوك والجلد صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) أو إنجليزية (صفحة ٨٥) أو فرنسية (صفحة ٨٨)	خس سلاطه وجرجير ملح - فلفل قليل من عصير الليمون	يقبل بها السمك
---	---	----------------

للتهجين :

خيار محلل رفيع حمري مقدور مسلوق	قليل من الزيتون الأسود المنزوع النوى
---------------------------------	--------------------------------------

الطريقة : كسلطة السمك رقم ١ باستعمال صلصة المايونيز أو لصلصة المختارة (إنجليزية . فرنسية) تجمل السلطة بالخيار والحمري والزيتون والبشر على حسب الذوق .

سمك الطراطور

المقادير :

كيلو سمك مقدار من صلصة الطراطور (صفحة ٩٧)	ملح - فلفل أبيض معلقة كبيرة من عصير الليمون	يقبل بها السمك بعد التضيغ
---	---	---------------------------

التجفيف :

دوائر أو أنصاف دوائر من الليمون المقطع رقيقاً قليل من أوراق المقدونس	خيار مخلل رفيع جداً جزر أفرنجي مخلل مقطع
---	---

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويسلق ويذرع الجلد والشوك مع الاحتفاظ بالرأس والذيل صحيحاً (كما في المايونيز) ، وقد ينظف السمك ويعطى في الفرن مع قليل من الزيت .
- ٢ - يفرى اللحم للتخلص من الشوك ويبتل بالملح والفلفل وعصير الليمون
- ٣ - يوضع نصف مقدار السمك المتبل في صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع على سطحها طبقة من صلصة الطراطور ، ثم يوضع الرأس والذيل .
- ٤ - تغطى طبقة الصلصة بباقي السمك ويساوى سطحها تماماً بحيث تكون سمكة ممتلئة متساوية الطح تغطى السمكة بالصلصة الباقية تجمل بالخيار والليمون والجزر .

جمبرى المايونيز

المقادير :

كبلو جمبرى مساوق (صفحة ٢١٠)	ملح ، فلفل ، عصير ليمون (يبتل بها الجمبرى)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	بصل مسلووق وخيار مخلل ورفنج (للتجميل)

الطريقة :

- ١ - ينظف الجمبرى ويسلق بالطريقة المعروفة ثم يقشر ويحفظ ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون يرص في سلطانية بلورية رصاً هندسياً ثم يعطى بصلصة المايونيز
- ٢ - يركز السطح بالبصل المسلووق والخيار المخلل ووحدات الجمبرى زركشة بسيطة طاطم محشو بالجمبرى

المقادير :

عدد ١٠: ١٥ من الطاطم المتوسطة الجامة المستديرة	كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
١ كيلو جمبرى مسلووق مقشور وعلج (ص ٢١٠)	عدد ١٠: ١٥ من ورق خس السلاطة المتوسط الحجم

الطريقة :

- ١ - تفرع الطاطم من القلب ثم تملح وهي صحيحة وتكس وتترك لتصفية ما بها
- ٢ - تحشى بالخمرى المقشر السلوق المملح ويعطى الجبرى بصلصة المايونيز .
- ٣ - يعمل ورق حس السلاطة ويحفف ويترك صحيحاً ثم يرص جنأً لجانب حول الصحن المعد بحيث تكون منه فرشاة ، ويجب أن تكون حافتها متساوية مع حافة الصحن .
- ٤ - رص الطاطم المحشوة على العرشة بطاطم وقد تجمس بقليل من المقدونس طاطم محشو بالسلك

المقادير :

ملح وفلفل أبيض	١ كيلو سمك سلوق مفرى (ص ٢٠٨)
قليل من الجيار المخلل للمرى غليظا	مل ٣٠ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز (ص ٨٥)
مقدونس	عدد ٥ طاطم متوسطة جامدة مستديرة

الطريقة :

- ١ - تقطع الطاطم نصفين وتفور ثم تملح وتكس وتترك لتصفية ما بها .
- ٢ - تحلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا المقدونس وتبل .
- ٣ - تملأ الطاطم بالحلطة بحيث تكون مرتفعة وترخرف بأوراق المقدونس وتعمل لها يد بمروق المقدونس الغليظة نوعاً بحيث تمثل شكل السلة .

ثانياً — التسليك

تتبع الطريقة المتبعة في تسليك اللحوم ، وتصلح عادة للأسماك ذات الأنسجة الغليظة أو على حسب الصنف المراد طهيه .
أنواع السمك الصالحة للتسليك : النبال القرموط ، اليليس ، قشر البياض ، البياض ، البلطى ، الأنوم ، القاروص ، المياس ، اللوت ، البورى .

السكك المسك (على الطريقة الشرقية)

المقادير :

لكل ١ كيلو سمك	٢ كوب ماء
مصطكي ورجبان	ملعقة كبيرة من الدقيق
ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة ريت أو ملعقة كبيرة من السمك

الطريقة

- ١ - ينظف السمك ويقطع جزلاً - يسحق استعمال الزبد من الدقيق لهذه الطريقة وبعض الجزل .
- ٢ - يقدح سمك أو الزيت وتوضع به وحدات المصطكي والرجبان ثم يشوح السمك فيه ويرفع . ويقلب الدقيق في الزيت أو السمك المتخفف بحيث يحمر لونه .
- ٣ - يضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .
- ٤ - تذلل الصلصة وتترك لتعمل ثم يضاف إليها السمك المشوح ويغطى الأناء وتترك على نار هادئة حتى ينضج السمك . يضاف عصير الليمون ويعاد تبيلها وتغرف ساخنة .
- ٥ - تجمل بالليمون والمقدونس .

السكك المسك (على الطريقة الأفريقية)

المقادير :

١ كيلو سمك	ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة كبيرة كريمة
ملعقة سمى - ملعقة دقيق	ملء كوب خلاصة أو لبن	ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينسل ويجمف جيداً .
- ٢ - يسخن نصف مقدار السمك ويشوح فيه السمك بشرط ألا يحمر لونه .
- ٣ - يضاف إليه الخلاصة أو اللبن ، ثم يغطى الوعاء وتترك على نار هادئة حتى ينضج

(حوالى ١ ساعة) يشل السمك ويوضع فى صحن دافى ويكيل البهرير المتخلف من طهى السمك ويكمل باللبن إلى مقدار كوب .

٤ - يسج باقى السمن ويقلب فيه الدقيق ، ثم يصب عليه البهرير (الذى نضج فيه السمك المكمل باللبن) تدرجاً مع التقليب الجيد .

٥ - نغلى الصلصة مدة ٣ دقائق ، ثم نزع من على النار ونترك لتبرد قليلاً ثم يضاف إليها السكرينة وعصير الليمون وتقلب جيداً وبماد تنيلها .

٦ - تصفى ويغلى بها السمك ويحمل بالليمون والمقدونس .

السمك المطهى فى اللبن

المقادير :

١ كيلو سمك	ملح - فلفل
كوب لبن ، ملعقة حلو دقيق	

الطريقة :

١ - يسخى اللبن ويضاف إليه السمك المنزوع شوكة وجلده ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج (من ١٠ إلى ١٢ ساعة) مع ملاحظة تغطية الإناء . ويشل ويرص فى صحن .

٢ - يمزج الدقيق بقليل من اللبن ثم يضاف اللبن الذى طهى فيه السمك ، ويقبب جيداً ويعاد على النار حتى يعلى مدة ثلاثة دقائق .

صينية السمك بالبطاطس رقم (١)

الطريقة :

١ كيلو سمك	١ رأس ثوم ، إز أريد
من ١ - ١ ١/٢ كيلو بطاطس	
١ كيلو بصل - ١/٢ كيلو طماطم	
١/٢ كوب زيت فرنساوى	

ملح - فلفل - بهار	١/٢ كوب ماء - عصير ليمون
قطع من الكرفس الأبيض	

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويبلح بالملح واللفل وعصير الليمون ويترك صحيحاً وقد يقطع جزلاً ، يقشر البطاطس ويقطع حلقات متوسطة السمك
 - ٢ - يقشر الصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك بالملح واللفل والبهار .
 - ٣ - يقطع الطماطم حلقات متوسطة أو يصنى نصفها ويقطع النصف الآخر .
 - ٤ - تخلط جميع الخضر بعضها يبيض وتبل ثانياً وترص في الصينية أو الطاجن ويوسطها السمك .
 - ٥ - ترص الطماطم المقطعة حلقات على الوجه ويضاف الماء والزيت ، ويقطى الإناء ويرح في فرن متوسط الحرارة حتى يقرب نصفها فيرجع الغطاء ليحمر الوجه .
 - ٦ - يوضع حول الطاجن أو الصينية ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس .
 - ٧ - يقدم على المائدة في صحن أكبر حجماً من الطاجن .
- صينية السمك بالبطاطس (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملعقتا سمّن	ملح - فلفل - بهار	كيلو سمك
١ ½ كوب ماء	١ كيلو عصاج ملحقة صنوبر	من ١ - ١ ½ كيلو بطاطس
	١ كيلو بصل ، ١ ½ ك طماطم	١ رأس ثوم ، إذا أريد

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينبل ويترك صحيحاً ويحشى بالعصاج والصنوبر (صحة ١٤٩)
 - ٢ - تجهز الخضر وتبل كالسابق وترص في الصينية ويضاف الماء والسمك ويوسطها السمك المحشو بالعصاج ، ترح في فرن متوسط الحرارة وتتمم كالسابق .
- صينية السمك بالطماطم

المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان من زيت فرنساوى	ملح - فلفل - ليمون	١ كيلو سمك
	حزمة كرفس - مقدونس	١ رأس ثوم
	١ كيلو طماطم	٢ بصلة

الطريقة :

- ١ - يقطع الصل حلقات رفيعة ويدعك بالملح والخل.
- ٢ - يضاف إليه الثوم المقطع أو المفروى رقيقاً ، كذا الكرفس المخروط والمقدونس والليمون وجرة من الطماطم المقطعة حلقات .
- ٣ - يوضع نصف الخلط في الصينية أو الطاجن ثم السمك المتبل ثم النصف الباقي
- ٤ - يوضع كمية الطماطم الباقية على الوجه وترش الصينية بالزيت الفرنسي ويضاف إليها قليل من الماء .
- ٥ - تغطى لصينية أو الطاجن ويترك في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، ثم يرفع الغطاء ويترك قليلاً لتحمر طبقة الطماطم الطحينة .

كزبرة السمك

المقادير :

ملح وقليل	ملعقة طح كزبرة ناعمة	١ كيلو سمك
قليل من الماء	١ كيلو بصل	ملعقتان زيت سبرح أو فرنساوى
	١ كيلو طماطم	١ رأس ثوم مدقوق ناعماً

الطريقة :

- ١ - يحمر السمك المجهز نصف تحمير في الزيت ويرفع .
- ٢ - يحمر الصل المفروى غليظاً في زيت التحمير ثم الكزبرة والثوم .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك حتى تنضج ثم يضاف إليها قليل من الماء .
- ٤ - يوضع السمك ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك ثم يعرف ويقدم ، أو :
- ٥ - يوضع نصف كمية الخلطة في الطاجن ثم السمك المشوح ، وأخيراً توضع البقية الباقية ، يغطى الطاجن ويترك في فرن متوسط الحرارة ويترك إلى أن يصبح .
- ٦ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه

مكونة السمك

المقادير :

١ كجم سمك	١ رأس ثوم
ملحقة شاي من كمن مدقوق ناعماً	٣-٤ ملاعق كبيرة من زيت فرنساوى
طماطله (وقد يستعمل عنها)	١ كوب ماء - ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ناعماً والمخلوط بالكمن ويقلب جيداً حتى يصفر . يضاف إليه عصير الطماطم في حالة استعماله ويترك حتى تنضج .
- ٢ - يضاف الماء ويترك حتى يغلي ، فيضاف إليه السمك الممدد ويترك على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى ينضج ثم يرفع . أو يوضع في طاجن ، ويعطى ويرج في الفرن ويترك حتى ينضج السمك ويقدم للأكل بالطاجن .

سمك بالكاري

المقادير :

مقدار من صلصة الكاري (صفحة ٧٨)	١ كوب أرز
١ كيلو سمك خال من الشوك والجلد	ليمونة ومقدونس

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع الجلد والشوك ويقطع جراً صغيرة .
- ٢ - تملأ صلصة الكاري (صفحة ٧٨) ثم يضاف السمك إلى الصلصة . ويغلى الإناء ويترك على نار هادئة جداً حتى ينضج السمك .
- ٣ - يساق الأرز (صفحة ٢٩١) ويوضع حول الطبق مع تحوير في الوسط .
- ٤ - يوضع السمك بالكاري في التجويف، يحمل الطبق بالليمون والمقدونس .

أبو جلابو بالكاري

المقادير :

٣:٤ من أبو جلابو الناضج (ص. ٢١٠) | كوب صلصة بالكاري (صفحة ٧٨)
ذرة من (المستردة) الحردل | ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم ويهملح قطعة صغيرة نوعاً وتقل بالملح والفلفل والحردل (المستردة)
- ٢ - تعمل صلصة الكاري وتقل ثم توضع بها قطع اللحم وبعاد تسخينها .
- ٣ - يعرف وحوله الأرز المسلوق كالسابق ويجعل بالليمون والمقدونس .

جبرى بالكاري

مثل أبو جلابو بالكاري ، غير أن الجبرى يسلق ويقشر (ص ٢١٠)

المقادير : طاجن جزل السمك

كيلو سمك	عدد ٤ جزرات أفرنجية	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كوب زيت	مقطعة مكعبات	قليل من الطاطس المسلوق
٢ كوب ماء	٤ بصلة مقطعة حلقات رفيعة	الصغير - ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلاً في الزيت ثم يضاف إليه الجزر ويقلب به جيداً .
- ٢ - يضاف الماء وتغطى الحضر وتترك حتى قرب النضج .
- ٣ - توضع الحضر وجزل السمك وعصير الليمون في طاجن أو صينية وتبلى بالملح والفلفل . يرنج في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج السمك .
- ٤ - ينفخ في صحن مستطيل ويرص حوله الطاطس الصغير المسلوق .

سمك على الطريقة الفرنسية

المقادير :

ملعقة حلز من دقيق	١ كيلو سمك موسى
ملعقة حلو سمك	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كوب ماء أو خلاصة السمك	قليل من الخبز المخلل المفري غليظاً
(صفحة ٣٤)	ليمون ومقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع شوكة وجلده ثم يوضع في صينية مدهونة بالسمك .
- ٢ - يصب عليه عصير الليمون والماء ويغطى السمك بورقة مدهونة
- ٣ - ترفع الصينية على النار حتى يغلي السائل ثم ترح في فرن حار مدة ١٠ دقائق .
- أى حتى ينضج السمك . يبلل السمك ويرص في صحن .
- ٤ - تعمل صلصة بيضاء من الخلاصة المتحلقة والدقيق والسمك (كما في صفحة ٦٤)
- ويضاف إليها قليل من الخبز المخلل المفري غليظاً .
- ٥ - يغطى السمك بهذه الصلصة ويحمل بالليمون والمقدونس والخبز
- ترى السمك

المقادير :

ملح - فلفل	كوب خلاصة أوماء	١ كيلو سمك
كيلو خضر مشواعة (بصلة، بطاطس، جزر أفرنكى)	بصلة مفرية - قليل من	١ كيلو طماطم
	الثوم المفري	١ كوب زيت فرنساوى

الطريقة :

- ١ - يحمر السمك في الزيت ثم يرفع ويحمر الصل المفري ثم الثوم المفري .
- ٢ - تضاف الطماطم المقشورة المقطعة وتقلب قليلاً على النار .
- ٣ - يصب الماء أو الخلاصة وتترك على النار حتى تغلى ، ثم تضاف إليها الخضر

- المحبرة حتى يتم نضجها يرص السمك في صيلية وينطى بالحلطة السابقة
- ٤ - وترج الصيلية في فرن حار نوعاً مدة ١٠ دقائق حتى ينضج السمك .
- ٥ يعرف السمك والخلطة بنظام ويجعل باليمون والمقدونس .

طاجن السمك بالفريك

١ كيو سمك كوب فريك		٢ كوب زيت سيرج أو فرساوى
بصلة مفرية ، ملح فلفل		من ١ ١/٢ : ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء

الطريقة:

- ١ - يحبز السمك ويقطع جراً وينزع الشوك .
- ٢ - يمدح الزيت وبشوح فيه السمك المقل بالذيق ويرفع منه .
- ٣ - يعمل بهريز من الشوك (صفحة ٢٤)
- ٤ - تحمر الصلة في الزيت ، ثم يضاف إليها الفريك المنسول ويقلب حتى يحمر
- يضاف السائ للفريك ويتبل وينطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج
- نصف نضج .
- ٥ - يوضع نصف الفريك في الطاجن ثم يلقى الفريك .
- ٦ - يرش على الوجه قليل من الزيت المقدوح ، ويرج الطاجن في الفرن حتى يتم النضج
- ٧ - يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الأطراف وتثبت بدبوس .
- ٨ - يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

ثالثاً - التحمير

قلي السمك

- هذه الطريقة من أشهر طرق طهي السمك وأحبها للإنسان ، ولقلي السمك يتبع الآتي :
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون أو بالملح والكمون والثوم كما في السمك المقل بالذيق وينطى بأحد الأغلفة الآتية :

(١) الدقيق المنبل بالملح ، وفي هذه الحالة يقلى السمك بالطريقة البسيطة .
 (ب) بالبيض و"بقساط ، وبحسب أولاً في هذه الطريقة خمس السمك في الدقيق المنبل
 (ج) بالقطعة الفرنسية (د) بالحبس : الدقيق والماء
 ويلاحظ في استعمال الثلاثة الأغلفة الأخيرة أن يكون السمك منزوع الشوك أو
 الشوك والجلد .

٤ — ينقع في قلى السمك الطريقة المتبعة في اللحم .

٥ — يقدم ساخناً أو بارداً ويحمر بالليمون والمقدونس .

أنواع السمك الصالحة للقل : الياص ، اللبس ، قشر الياص ، الثعان ، البسارية ، البطيخ ،
 القاروص ، المياس . المرجان ، الأدم ، الشال ، البربون ، البوري .

سمك مقلى بالدقيق

المقادير : سمك محمر ومقطع ، زيت للتحمير ، مقدونس للتجميل ، ملح ، كزبرة ، ثوم ،
 ليمون ، دقيق .

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويترك صحيحاً إن كان من النوع الصغير ، أو يقطع على حسب
 الرغبة وملح خفيفاً .

٢ — يدق الكزبرة والثوم والملح ويشل به السمك ثم يعصر عليه الليمون ويترك قليلاً .

٣ — يغطى السمك خفيفاً بالدقيق ويقلى في الزيت المقدوح .

٤ — يرفع السمك ويصق على ورقة .

٥ — يرص في الحصى ويحمر بالليمون والمقدونس ويقدم ساخناً أو بارداً .

سمك موسى المقل

الطريقة : يحمر السمك ويشل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون مدة ١ ساعة

ينطى بالدقيق كالسابق ويحمر في الزيت تحميراً بسيطاً ويرفع على ورقة لتجف الزيت

ملحوظة : قد تتبل أنواع عدة من السمك (خلاف سمك موسى) باستعمال جوزة الطيب

بدلاً من الثوم الكزبرة .

سمك مقل بالذقيق والماء

المقادير :

لكل ١ كيلو سمك (ينزع جلده وشوكه) | ملحقات كبيرتان دقيق
ملح وفلفل وعصير الليمون | ماء حوالى ١ كوب

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك وينزع جلده وشوكه ، ثم يقطع على حسب الرعة ، وقد يقطع جزلاً ، ويترك الجلد وينزع ما أمكن من الشوك .
- ٢ - يمزج الدقيق بالملح والفلفل ويضاف إليه مقدار من الماء يكفى لتكوين مريج غليظ نوعاً يغطى ظهر المعلقة ، ويجب أن يكون هذا المزيج ناعماً جداً
- ٣ - يغمس السمك فى خليط الدقيق والماء ويحمر إما فى الزيت أو السم المقلدوح ، ويفضل أن يكون التحمير غزيراً .
- ٤ - يصنى السمك على ورقة ويرص فى الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس .

سمك مقل بالنقطة الرخيصة

المقادير : لكل ١ كيلو سمك ، مقدار من النقطة الرخيصة (ص ٤٠٦) صلصة طماطم (ص ٩٨)

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع عظمه وجلده ويقطع شرائح متوسطة .
- ٢ - يتبل السمك مدة ساعة فى الآتى :
ملء ملحقة كبيرة من زيت زيتون . ملحقة شاي من عصير الليمون ، ملحقة شاي من مقدونس مفروى . ملحقة شاي من حل . ملح وفلفل أبيض .
- ٣ - ترفع القطع وتجفف وتبل بقليل من الدقيق ، تغطى القطعة بالنقطة الممتدة وتحمر تحميراً عريضاً فى الزيت المقلدوح ثم ترفع القطع على ورقة لتمتص الزيت .
- ٤ - يرص السمك فى الصحن ويحمل بالمقدونس والليمون وتقدم معه صلصة الطماطم

سمك مقل بالنعقطة الراقية

المقادير : لكل ١ كيلو سمك ، مقدار من النعقطة الراقية (ص ٤٠٦) .

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك كالسابق ويتبل في حايط اليرت والحلل والليمون والمقدونس مدة ساعة ثم ترفع القطع وتصف وتسل في قليل من الدقيق .
- ٢ - تعطى القطع بالنعقطة الراقية بدلا من الرخيصة وتحمّر كالسابق .
- ٣ - يرص السمك في الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه صلصة الطاطم

سمك مقل بالبيض والبقسماط

المقادير :

١ كيلو سمك منزوع جلده وشوكه ومقطع	ملح - فلفل - جوزة الطيب
قطعا منتظمة متساوية	عصير ليمون
فئات خبز ناعم جاف فاتح اللون	بيضتان - زيت أو سمن

الطريقة :

- ١ - يخفف السمك المهد المتبل في الملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
- ٢ - يرب البيض قليلا حتى يمتزج المح (الصفار) بالباض .
- ٣ - تغمر قطع السمك المهد في البيض وترفع منه باحتراس وتتل في فئات الخبز الناعم ويضغط عليها بسكين حتى يعلق الفئات تماما بجميع السطح .
- ٤ - يقلى السمك في الزيت أو السمن الفزير المقدوح ، ويستعان على ذلك باستعمال سلة القلى الخاصة ، تهدأ النار بعد دقيقتين من وضع السمك حتى لا يحمر لونه قبل تمام نضجه .
- ٥ - يرفع من السمن أو الزيت وتهز السلة ويوضع السمك على ورقة لئلا تمتص المادة الدهنية . يرص في الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس .

ملاحظة : يمكن تحمير السمك بالببيض والبقساط تحميراً بسيطاً ، إلا أنه بعضل التحمير الغزير .

سمك بكلاه مقلى

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك وينقع مدة ١٢ - ١٨ ساعة مع تمرير المياه
- ٢ - ينظف من قشرة جيداً ويشطف ويقطع قطعاً مناسبة .
- ٣ - يتبل في الكون والثوم والليمون مدة ١ ساعة ، أو يتبل في جورة الطيب .
- ٤ - يتبل في الدقيق ويقل في الزيت المقدوح .
- ٥ - يجمل بالليمون والمقدونس ويقدم مع صلصة الطماطم (صفحة ٩١) .

البساريا المقلية على الطريقة المصرية

الطريقة :

- ١ - تنظيف البساريا وتبل على حسب الرغبة .
- ٢ - تغلى بالدقيق وتجمع كل ثلاث أو أربع وحدات معاً وتاصق مع الذيل .
- ٣ - تقلى في الزيت المقدوح يجمل بالليمون والمقدونس

البساريا المقلية على الطريقة الأفريقية

المقادير : بساريا ، ماء مثلج ، دقيق ، فلفل أحمر ، سمّن أو زيت غزير للتحمير

الطريقة :

- ١ - تنظيف البساريا وتوضع في إناء به ماء مثلج ويوضع الإناء في الثلاجة .
- ٢ - تجفف البساريا بقطعة نسيج .
- ٣ - ترش قطعة نسيج جافة مكنية من الدقيق وتوضع بها كمية متوسطة من البساريا الجافة ويرش عليها قليل من الدقيق وتجمع أطراف الفتوة وتهز حتى يلتصق الدقة . بالبساريا .

- ٤ - توضع البساريا جيلند في سلة التحمير الخاصة ونهر للتخلص من الدقيق الزائد
- ٥ - تفل البساريا في السمن المقدوح الساخن مدة ٣ - ٤ دقائق مع تحريك السلة في أثناء القلي .
- ٦ - ترفع السلة وتوضع البساريا على ورقة لامتصاص السمن أو الزيت .
- ٧ - تتبل بالملح والخل وتقدم على مفرش من الورق ومعها اللبمون المقطع أرباعاً .

سمك مقلي بالخضر

المقادير :

كيلو سمك متوسط النفل		ملح - فلفل		١ كيلو بازلاء سوتية
وبطاطس مقطعة حلقات		عدد ٢ صمغ مستديرة كبيرة		جزرة سوتية مقطعة مكعبات

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع حراً ويبل بالملح والخل ويحرق في حوارة خفيف وعصير الليمون
- ٢ - يقلي السمك في الزيت .
- ٣ - يحمرا البطاطس المقطعة حلقات تقشر الطماطم (وذلك بنمساها في ماء ساخن مدة دقيقة ثم رصها وبزغ قشرها) وتقطع حلقات ثم تتبل .
- ٤ - يرص السمك في الصحن وتوضع على جزلة السمك قطعة البطاطس وعلى التي تليها حلقة طماطم ، وهكذا بالتبادل .
- ٥ - توضع الخضر السوتية (البازلاء والجوز) على شكل هرم بواسطة هذه الحلقات
- ٦ - يعمل الصحن بالمقدونس والليمون المقطع أضافاً .

كفتة السمك (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلووق مفرى		ملعقة شاي من مقدونس		ملعقة كبيرة زبد سائح
حبة من البطاطس مسلوقة ومبروسة		مفرى - صفار بيضة		ملح ، فلفل ، عصير ليمون

كفته السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس	١ ملح (صغار) بيضة
١ كيلو سمك مسلوقة ومفري	١ ملعقة شاي مسطحة من مسحوق الخردل
١ ملعقة زبد	١ ملح ، فلفل ، قليل من عصير الليمون

كفته السمك (رقم ٣)

١ كيلو سمك مسلوقة ومفري	١ ملعقة سمن
١ كيلو بطاطس مسلوقة	١ ملعقة شاي من مقدونس مفري
١ ومهروس	١ صغار بيضة
	١ عصير ليمون ، ملح وفلفل
	١ وقليل جداً من السكون
	١ ملعقة شاي مسطحة من خردل

الطريقة : رقم ٣، ٢، ١

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيداً ويضاف الزبد أو السمن الساخن ونعجن
- ٢ - تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيداً وتغطى بالبيض والبقسماط .
- ٣ - تحمر في السمن أو الزيت المقذوح ثم ترفع منه وتصفى على ورقة .
- ٤ - ترص بنظام في الصحن وتعمل بالليمون والمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

كفته السمك بالنقيطة

المقادير : ككفته السمك رقم ١ (صفحة ٢٢٩) .

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ونعجن ككفته السمك .
- ٢ - يبرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم ، وتشكل بشكل خطأ (ظنين) الزجاجة
- ٣ - تتبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تنمس في النقيطة (ص ٤٠٦) .

- ٤ - نحر تمعيراً غزيراً ثم ترغف من الإفناء على ورقة لتقص الدهن .
٥ - تحمل المقدونس والليمون ويقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

ضلع السمك الناضج (رقم ١)

١ كيلو سمك ناضج مفري | ملحقة شاي مسطحة من مقدونس مفري
١ مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً (صفحة ٩٤) | قليل من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يضاف السمك المفري والمقدونس وعصير الليمون للصلصة البيضاء وتعجن جيداً وتقبل بالملح والفلفل .
٢ - توصع على شكل مستدير في طبق مدهون أو صلب بالماء وتترك حتى تبرد .
٣ - تقسم من ٦ : ٨ قطع وتشكل على هيئة (كستلينة) وتوصع في كل قطعة قطعة مكرونة في طرفها المذهب . تعطي بالبيض والقشيط وتمعم تمعيراً غزيراً .
٤ - تحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع السمك الناضج (رقم ٢)

من مفادير كعكة السمك رقم ١ (ص ٢٢٩) .

الطريقة : يشكل الخليط مثل ضلع السمك الناضج رقم ١ ويكسى بالبيض والبقسطة ويحمم تمعيراً غزيراً وتقدم معه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع الجبرى

المفادير :

١ كيلو جبرى مسلوقة مفري (ص ٢١٠) | عصير ليمون
ملحقة كبيرة كريمة | نصف مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً (صفحة ٩٤)

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء . تبنى ثم تبرد ويضاف إليها الكريمة .

٢ - ينبل الخمرى بصغير الليمون والقلفل ويخلط جيداً بالصاصة .

٣ - يعمد ويقدم كضلع السمك (صفحة ٢٣٩) .

بفتيك السمك

المقادير :

٣ كيلو سمك | ملعقة شاي من مقدونس مفرى | ملح وفلفل
١ كيلو خبزي مسلووق ومقشور | فنجان شاي من فئات خبز | ٢ - ٣ مع (صغار) بيضة

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع حلقات (حزلاً مستديرة) وينزع منها الشوك ، ثم تحفف

وتنبل بقليل من الدقيق .

٢ - يسخن الخبزي في الهاون مع البصر وفئات الخبز والمقدونس المفري والملح والفلفل

٣ - يعملى سطح واحد من جزل السمك بالخليط السابق (خليط الخبزي) ، ويساوى

السطح تماماً ثم تعمس الجزل في الدقيق من جهتها ، ثم تغطى بالبيسر والقشماط

٤ - يحمّر تحميراً عريضاً ويقدم مع صاصة اذاتشوجة (صفحة ٦٧) أو صلصة

الطماطم (صفحة ٩٨) .

كفتة الجمبري

المقادير :

كيلو جمبري - ملح - فلفل | ملعقة شاي من شيت مفرى
ملعقة شاي صغيرة كيون ناعم | ٢-٣ ملاعق كبيرة أرزاً مدقوقاً ناعماً
ملعقة شاي من مقدونس مفرى | رأس ثوم (إذا أريد)

الطريقة :

١ - يغسل الجمبري جيداً عدة مرات ثم يقشر وينق حتى يلين بشرط ألا ينعم .

٢ - يخلط بالثابت والمقدونس والأرز المدقوق والثوم حتى تكون عجينة متوسطة اللبونة

٣ - قتل بالملح والفلفل والكيون وتشكل أصابع ثم قتل الأصابع بالدقيق .

٤ - تحمر في الزيت ثم تطهى في مقدار من الدفعة (صفحة ٩٩)

رابعاً - للشى

الأنواع الختامة لهذه الطريقة هى : الشال . اللبىس . قشر الياض . الياض .
البطلى . العاروس . السورى . الدينس . السردى .

الملاحظة :

- ١ - يجهز السمك على حسب نوعه ويخفف جيداً ثم يقبل .
- ٢ - يدهن بمادة دهنية ثم يشوى ، أو يعطى بالدقيق أو بالردة ويشوى .
- ٣ - يقدم ساخناً أو بارداً يجعل بالليمون والمقدونس والزبد بالليمون .
- ٤ - تختلف المدة المقررة باختلاف حجم السمك .

شى السمك على الطريقة الشرقية

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويجهز . وبعض الأنواع تشوى بدون تنظيف ، وهذه الطريقة شائعة وخصوصاً عند أهل السواحل .
- ٢ - يتبل السمك بالملح والثوم والكوم ، أو يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون وقليل من الزيت ، أو يترك بدون تشيل .
- ٣ - توضع الصفيحة المعدة للشى على النار حتى تسخن .
- ٤ - يغطى السمك بالردة أو يترك بدون تغطية ، كما فى بعض أنواع السمك كالسردى المشوى ، أو يدهن بالزيت أو السمن قبل الشى كما فى القراميط .
- ٥ - يشوى السمك ويقلب على الوجهين .
- ٦ - يتبل السمك وهو ساخن أى عقب الشى مباشرة بإحدى لطرق الآتية :
(أ) يرش بالملح كما فى السردى والأسماك الدسمة .
(ب) يتبل فى الماء والملح .
(ج) يتبل فى الخلطة الآتية أو تقدم معه مسحوق الثوم ويضاف إليه الملح والكوم وتمزج المقادير بالخل حتى تتكون صلصة خفيفة نوعاً .

٧- يؤكل السمك بارداً أو ساخناً ويجعل بالليمون والمقدونس .
ملحوظة : المدة المقررة للشئ تختلف على حسب حجم السمك أو تحمأة قطعه
شئ السمك على الطريقة الأفريقية

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك على حسب نوعه وقد ينزك صحيحاً أو يقطع قطعاً غليظة لا تزيد على ١ ١/٢ بوصة ، تجفف القطع جيداً وتملح .
- ٢ - تدهن جيداً سم أو زيت أو تعطى بالدقيق المنخل (ملعقة كبيرة من دقيق و ١/٢ ملعقة شاي من ملح و قليل من البيض) بعد دهنها جيداً بالمادة الدهنية .
- ٣ - تشوى على الوجهين أو تشوى بعد الدهن مباشرة مدة ٣ دقائق ثم يعاد دهنها ثانياً وتعطى بفتات الخبز ويتمم الشئ (ويأخذ حوالي ٥ دقائق) .
- ٤ - يؤكل السمك ساخناً أو بارداً بعد تجميده بالليمون والمقدونس وتقدم معه الزبد بالليمون والمقدونس الآتي مقاديرها :
ملعقة زبد . ملعقة شاي من مقدونس مفروى . ملعقة شاي عصير ليمون . ملح فلفل أبيض . قليل من الفلفل الأحمر .
- ٥ - يدعك الزبد وتضاف إليه بقية المقادير وتسطح على طبق وتترك حتى تبرد .
- ٦ - عند الطلب تقطع مستديرات وتوضع فوق السمك .

خامساً - طهي السمك في الفرن

- وتطبق هذه الطريقة على جميع أنواع السمك تقريباً ، غير أنه لا يستحسن استعمالها للسمك الزيتي ، ولطهي السمك في الفرن ثلاث طرق :
- ١ - الطهي البسيط يوضع السمك صحيحاً .
 - ٢ - يحشى السمك أولاً ثم يغطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط ويطهى .
 - ٣ - يتبل السمك ثم يرش على السطح فتات الخبز ويطهى .
- قواعد الطهي في الفرن

- ١ - ينظف السمك ويجبر ثم يجفف جيداً ويغطى بإحدى الأغذية السابقة في رقم ٢

- ١ - ورقم ٣ على حسب الصنف . يوضع في طبق فرن أو صليبة بها مادة دهنية .
- ٢ - يزعج في فرن متوسط الحرارة ويغطى بالمادة الدهنية آفا فأنا في أثناء الطهي ، ويصنى من المادة الدهنية قبل تقديمه .
- ٣ - يغطى السمك الصغير أو الرقيق الأنسجة بورقة مدهونة قبل وضعه في الفرن وتقام الشرائح على شكل أسطوانة .
- ٤ - المدة المقررة لطهى السمك في الفرن تختلف بحسب حجم السمك وتكون حوالى ٦ - ١٠ دقائق لكل ٦ كيلو و ١٠ - ١٠ دقائق زيادة .
- ٥ - يقدم على حدة ويحمل بالليمون والمقدونس أو مع صلصة الأنشوجة (ص ٦٧) وتستعمل أنواع السمك المستعملة في تشييك (ص ٢١٦) .

سمك الآمخ

المقادير :

٢ - ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون	سمكة وزن من ١ - ١ ١/٢ كيلو
٤ ملاعق كبيرة من زبيب باني	١/٢ كوب زيت فرنساوى
٢ ملحقات كبيرة ثان من صوص	بصلة مفرية ، ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة وتترك صحيحة سليمة .
- ٢ - تمزج بالملح والفلفل ويملأ ملحقة من عصير الليمون .
- ٣ - تقلى البصلة في الزيت حتى تحمر نوعا ، فيضاف إليها الزبيب والصنوبر وتبلى هذه الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، وعصير الليمون الباقي .
- ٤ - تخبى السمكة بخلاطة الزبيب وتخلط وتوضع في صليبة مع قليل من الزيت وتغطى بورقة مدهونة . ترح في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٥ - يترك الحيط باحتراس وتضفى السمكة من الزيت ، وتوضع في صحن مستطيل .
- ٦ - يحمل بالليمون والمقدونس وبالجزء المتبقى من خلطة الزبيب .

سمك بالصاج والصنوبر

المقادير :

سمكة وزن كيلو
ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
ملعقة حلز من مقنونس مقوى
١ كيلو عصاج (ص ١٤٩) - توابل
الطريقة : كالأولى ويستبدل بمخلطة الصنوبر خلطة العصاج بالصنوبر والمقنونس .

صينية السمك بالزيت والليمون

الطريقة :

١ - يجهز السمك ويترك صحباً ويملح بالملح والفلفل والكورن وعصير الليمون ،
وقد يوضع به قليل من الثوم . يرص في صينية مدهونة بالزيت ، ويصب فوقه
قليل من الزيت وكية من عصير الليمون على حسب الذوق وقد يوضع معه بضع
وحدات من الفلفل أو خضر الخريف .

٢ - تغطى الصينية بورقة مدهونة وترح في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك
(من ١٠ - ١٥ دقيقة) .

صينية السردن بالزيت والليمون

الطريقة : مثل صينية السمك بالزيت والليمون ويستبدل بالسمك السردن .

السمك بالحشو الزائف

المقادير : سمكة وزن ١ كيلو . مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١) .

الطريقة :

١ - تنظف السمكة وتترك سليمة صحيحة ثم تغسل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٢ - تحشى السمكة بالحشو الزائف ثم تحلظ
٣ - تغسل السمكة من الخارج بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم ترش بقليل من
الدقيق وتمطى بطبقة من البيض والقشماط (فئات الخبز) .

- ٤ - توضع في صليبة بها قليل من السمن وترح في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة مع ملاحظة تطيئها بالسمن آناً (رفع السمن الذي بالصليبة باستعمل مدققة)
- ٥ - يملك الخليط وتقدم في صحن بعد تجميلها بالليمون والمقدونس ، وتقدم معها صلصة الألتوجة (صفحة ٦٧) .

سمك موسى في الفرن بصلصة الليمون والمقدونس

المقادير : شرائح سمك موسى أو قشر بياض ، عصير ليمون ، ملح ، فلفل ، كوب صلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) .

الطريقة :

- ١ - تقبل شرائح السمك بالخلل وعصير الليمون .
 - ٢ - تلف كل شريحة من الرأس للذيل ، على أن تكون الجهة المزروع جلدها للداخل ثم تثبت بعصا صغيرة (كالخلة) .
 - ٣ - ترص الشرائح الملفوفة في صينية مدهونة وتغطي بورقة مدهونة .
 - ٤ - ترح في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ دقيقة .
 - ٥ - تغرف في صحن وتغطي بالصلصة ثم تجميل بالليمون والمقدونس .
- سمك البطاطس المشوى

المقادير :

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ١ كيلو جبرى مسلووق ومقشور (صفحة ٣١٠) | عدد ٤ من البطاطس |
| ٦ ملاعق كبير مسطحة جبنهوى مبشورة | كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١) |
| ١ - ١ كوب خلاصة أو ماء أو لبن | عدد ٤ شرائح سمك موسى أو قشر بياض |
| قليل من القسماط | ملح - فلفل - عصير ليمون |

الطريقة :

- ١ - يطهى البطاطس في الفرن بقشرة ، ثم يفور وينزع جزء كبير من لجه .
- ٢ - يقبل السمك بالليمون والملح والخلل ، وتلف الشرائح من الرأس للذيل ، على

- أن تكون الجهة المنزوع جلدها داخل اللثة . وتثبت كالسابق بالخلة .
- ٤ - يوضع السمك في صينية مدهونة ويصب عليه بهريز السمك أو اللبن أو الماء . ثم يغطى السمك بورقة مدهونة ، ويترك في فرن متوسط الحرارة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
- ٥ - تملأ البطاطس المقورة بطبقات متبادلة من الصلصة والجبن ، ويوضع أعلى كل واحد قطعة سمك ملفوفة وتحمل بقطعة مقدونس .
- ٥ - يوضع البطاطس في صحن مبروش بقطعة مطبوخة ويقدم ساخناً .
- سمك موسى في الفرن بصلصة المايونيز

المقادير:

١ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	كيلو سمك موسى مقطع شرائح
خيار محلل رفيع - طماطم	عصير ليمون - ملح - فلفل
خيار أخضر (للتجميل)	عجينة ضلع الجبرى (صفحة ٢٣١)

الطريقة:

- ١ - تقطع شرائح السمك بعصير الليمون والملح والفلفل .
 - ٢ - تخشى كل شريحة بخليط صلح السمك وتلف من الأس للدبل وتثبت .
 - ٣ - توضع في صينية مدهونة ويصب عليها قليل من الماء أو البهريز أو اللبن .
 - ٤ - تترك في فرن متوسط الحرارة مع تغطيتها بورق مدهون وتترك حتى ينضج السمك يبرد السمك ويرص على فرش من الخس .
 - ٥ - يغطى بصلصة المايونيز ويحشى بالخيار المحلل المقطع رفيعاً والطماطم والخيار الأخضر المقطع حلقات بدون تقشير .
- قالب السمك

المقادير:

١ كيلو سمك فاضح خال من الشوك	١ كيلو بطاطس ناضج مهروس مع (صغار) بيضة
١ كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨) ملح - فلفل	١ ملعقة كبيرة من لبن - ملح - فلفل

تسخن في وعاء ويملا بها القالب

بطاطس يوربه اكسوة القالب

الطريقة:

- ١ - يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يكسى بطبقة من البقسماط .
- ٢ - يغطى هذا القالب (القاع والجدران) بطبقة من الطاطس البورية تخافها بوصة ثم يدهن بالبيض المربوب . يرح القالب في فرن حار مدة ١ ساعة .
- ٣ - يزع الطاطس من القالب باحتراس ويوضع على صحن معروش بورق دمتلا .
- ٤ - يملأ فراغ قالب الطاطس بمخلط السمك والصلصة الساخنة .
- ٥ - يحمل القالب بالمقدونس والليمون أو بوحدة من الطاطس البورية .

يودعج السمك

المقادير:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ١ - ١ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ١ - ١ كيلو سمك ناضج مهروس |
| ١ - ملح - فلفل | ١ - ١ كيلو بطاطس ناضج مهروس |

الطريقة:

- ١ - تخرج جميع المقادير بعضها ببعض وتخل جيداً .
- ٢ - يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يرش بالبقسماط .
- ٣ - يملأ القالب بالمخلط ويغطى بالورق المدهون .
- ٤ - يتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .
- ٥ - يقلب من القالب ويصب حوله صلصة الطاطم (ص ٩٨) ويحمل بالمقدونس،

السمك في الأصناف

- المقادير: ١ - ١ كيلو سمك ناضج خال من الشوك - كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦) ملح فلفل - بقسماط .

الطريقة:

- ١ - تدخن المحاربات الصدفية بالسمن ، ثم تملأ بطبقات من السمك والصلصة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة .

- ٢ - يرش السطح بقليل من القشاط . ثم توضع قطعة صغيرة من الزبد على كل ،
 - ٣ - تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
 - ٤ - تجمل المحارات بالليمون والمقدونس وتقدم على صحن معطى بفوطاة مطوية أو ورق الدنتلا .
- سمك في الفرن بصلصة الطماطم

المقادير :

- | | | |
|-------------------|--|-------------------------------------|
| ١ كيلو سمك | | نصف مقدار صلصة بيضاء مخبزة (ص ٦٤) |
| عدد ٢ طماطم مصفاة | | ملح - زعفران - قليل من اللون الأحمر |

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع حلقات سمك ١ ١/٢ بوصة ثم تقبل بالملح والفلفل .
 - يرص في صينية ويوضع على كل حلقة سمك قطعة زبد صغيرة ، ثم يغطى بورقة مدهونة . يرص في فرن متوسط الحرارة وينترك حتى ينضج .
 - ٢ - تصاف الطماطم المصفاة والسائل المتخلف في الصينية بعد طهي السمك إلى الصلصة البيضاء .
 - ٥ - يرص السمك في صحن ويغطى بالصلصة ثم يرش بالمقدونس المفروم .
- سمك على الطريقة الإيطالية

المقادير :

- | | | |
|------------------------------------|--|------------------------|
| ١ كيلو سمك ناضج | | ملعقة كبيرة زبد |
| ٩ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومي مبشور | | ١/٢ كيلو مكرونة مسلوقة |

الطريقة :

- ١ - ينزع جلد وشوك السمك ويقطع قطعاً صغيرة مناسبة ثم يتبل بالملح والفلفل
- ٢ - يدخن طبق فرن بالسمن دهنا جيداً ، ثم يملأ بطبقات متبادلة من السمك والمكرونة والجبن الرومي .

٢ - يوضع على السطح الزبد المقطع قطعاً صغيرة ويرح في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة.

٤ - تقدم معه صلصة الطاطم (صفحة ٩٨)

صينة السمك المبروس

المقادير: مثل كفتة السمك (صفحة ٢٣٩).

الطريقة:

١ - تدهن صينية مستديرة بالسمك الدافئ، ثم تغطي قطعة من القشماط الأبيض.

٢ - توضع العجينة في الصينية المدهونة ويساوى سطحها ويدهن لوجهه بالبيض.

٣ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه. تقلى وتقدم في صحن مستطيل.

سمك موسى بالصلصة

المقادير:

١ كجم بطاطس بيوريه (ص ٢٨٢)

١ كجم بازلاء بيوريه (ص ٢٦٠)

١ كجم جبى مسلوقة (ص ٢١٠)

١ كجم سمك موسى

ملح - فلفل - ليمون

مقدار من صلصة هولندية رقم ٣ (ص ٨٣)

الطريقة:

١ - تنبل شرائح السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون.

٢ - يقشر الجبى ويغرى ويمزج بقليل من الصلصة الهولندية.

٣ - تبسط شرائح السمك ويوضع عليها طبقة من الجبى المعد وتطوى ثلاث طيات.

٤ - يوضع السمك المطوى على صينية مدهونة ويصب حوله قليل من الماء ويفطى بورقة مدهونة.

يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

٥ - تعمل فرشاة من بيوريه البازلاء والبطاطس.

٦ - يرفع السمك من الصينية ويصنى جيداً ويرتب على القرشة السابقة.

٧ - يغطى السمك بالمقدار الباقي من الصلصة الهولندية ويجعل بورديات من بيوريه

الطاطم والازلاء وبعض من الجبى المقشر.

سمك بالطحينة (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو سمك ليمون . خل | ١ فنجان شاي طحينة بيضاء | ١ فنجان زيت - ملح -
حوالي ١ كيلو بصل مفري | عندئذ فصوص ثوم مفري | فلفل أخضر

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلاً وينزع شوكة .
- ٢ - يقدح الزيت ويشوح فيه السمك ويرفع .
- ٣ - يحمر البصل المفري في الزيت المنحلف حتى يحمر لونه فيرفع من على النار .
- ٤ - تخفق الطحينة بقليل من الماء ويضاف إليها الليمون أو الخل والملح والفلفل .
- ٥ - تصاف الطحينة للصل المحمر وتقلب معه جيداً وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
- ٦ - يرص السمك في صينية أو صحن فرن وتصب فوقه صلصة الطحينة .
- ٧ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- ٨ - يقدم في صحته أو يفرغ في صحن ويحمر بالليمون والمقدونس .

سمك بالطحينة (رقم ٢)

المقادير :

كيلو سمك ، ١ كيلو بصل | ملح ، فلفل ، عصير ليمون | قطعة كرفس - قطعة بصل
١ كوب ماء ، كيون | ملعقتان كبيرتان زيت فوساوى | حوالي ١ كيلو طحينة بيضاء

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع جزلاً وينزع الشوك . يتبل بالملح والفلفل والكيون وعصير الليمون .
- ٢ - يعمل خلاصة السمك من عظم السمك وقطعة الكرفس وقطعة البصل والماء وتغلى على النار مدة ١٠ دقائق ثم تصفى .
- ٣ - يقطع البصل حلقات رقيقة جداً ويشوح في الزيت حتى يصفر لونه فقط ثم يوضع في صحن فرن أو صينية ويرص فوقه السمك المتبل .
- ٤ - تخفق الطحينة وتخفف بالبهير وتبلى بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل .
- ٥ - تصب على السمك وتوضع الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج السمك .
- ٦ - يقدم السمك في الصينية أو يفرغ .

سمك بالطحينة (رقم ٣)

الطريقة:

٣ ملاعق كبيرة عصاج ، ٢ ملعقة صنوبر ملعقتان كبيرتان زيت	ملح ، فلفل ، عصير ليمونه
١/٢ رأس ثوم صغيرة مفرى	

الطريقة:

تعمل صلصة الطحينة كالآتي :

- ١ - يقدح الزيت ويحمر فيه البصل المفرى ناعماً حتى يصير لونه وردياً .
- ٢ - يضاف الخل للبصل ويقلب على النار حتى يمتص البصل مقدار الخل ثم يضاف ١/٢ فنجان شاي ماء ويقلب أيضاً حتى ينضج البصل ويتبل .
- ٣ - ترفع من على النار وتضاف الطحينة مع التقليب ويضاف إليها مقدار من الماء إذا احتاج الأمر حتى تصير في سمك سلطة الطحينة .
- ٤ - يضاف الصلصة : الليمون والملح والفلفل ثم يضاف نصف مقدار العصاج .
- ٥ - إعداد السمك : تغلف السمكة وتترك صحيحة وتقبل وتحشى بالعصاج والصنوبر المضاف إليه قليل من الصلصة ، توضع السمكة في الصينية أو في صحن فرن وتغطى بالصلصة ، تطهى في فرن متوسط حتى تنضج وتقدم إما في صحن الفرن الخاص أو تفرغ في صحن ويصب حولها (الصلصة) ، تحمل بالمقدونس وحلقات الليمون .

سادساً - الطهى على البخار

سمك على البخار

الطريقة :

- ١ - يتبل السمك على حسب الطلب ويوضع في صحن مدهون ، ويغطى بصحن آخر مدهون .

- ٢ — يطهى على البخار بين الطبقين مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
٣ — يقدم فى الصحن الذى طهى فيه ويجعل بالليمون والمقدونس .

قالب السمك (رقم ١) Fish Cream

المقادير :

ملح، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة زبد سامح	كيلو سمك بياض معد
٢ملعقة مسطحة فئات خبز	بياض بيضه مخفوق	كوب لبن
مع بيضه	قليل من عصير الليمون	$\frac{1}{4}$ كوب كريمه

الطريقة :

- ١ — يضاف فئات الخبز واللين إلى الزبد وتقلب على نار هادئة حتى يصير الخليط غليظاً .
- ٢ — ينظف السمك وينسل ثم ينزع الجلد والشوك ويوزن .
- ٣ — يفرى السمك ناعماً ويضاف إلى الصلصة ثم يدق الجميع فى هاون دقاً جيداً .
- ٤ — يمرر الخليط خلال منخل سلك نظيف . يتبل الخليط بالملح والفلفل ثم تصاف الكريمة وياض البيض المخفوق .
- ٥ — يصب فى القالب المدهون ويغطى بورق مدهون .
- ٦ — يطهى على البخار مدة $\frac{1}{2}$ أو $\frac{3}{4}$ ساعة .
- ٧ — يقاب فى صحن ويجعل بالليمون والمقدونس ويمكن تقديمه مع الصلصة البيضاء .

قالب السمك (رقم ٢)

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	كوب كريمه	حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو لحم سمك بياض
قليل من عصير الليمون	$\frac{1}{4}$ كوب من خلاصة السمك	بيضتان مخفوقتان
ملح — فلفل أبيض	(صفحة ٢٤)	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ — تعمل صلصة بضاء بالزبد والدقيق وخلاصة السمك وتغلى جيداً .

- ٢ - يفرى لحم السمك ويدق ويمرر خلال منخل سلك ، ثم يخلط بالصلصة ويتأق
المقادير ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون ويصب في قالب مدهون .
٣ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ١ ساعة
٤ - يقلب من القالب ويغطى بالصلصة البيضاء (ص ٦٤) ، أو الباشميل
(ص ٧١) أو الصلصة البيضاء بالليمون (٦٨) ، يحمل القالب بالمقدونس والليمون .
بودنج السلك (رقم ١)

المقادير :

حوالى ١ كيلو سمك ناضج	بيضتان ، ملح ، فلفل أبيض	أو ملعقة كبيرة صلصة
٢ ملعقة كبيرة من فئات خبز	٢ ملعقة كبيرة من صلصة	بيضاء بالليمون والمقدونس
٢ ملعقة كبيرة من زبد سائح	الأنشوجة (٦٨)	(ص ٦٨)

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك قطعاً ، تخرج جميع المقادير بعضها ببعض مزجاً جيداً وتبل .
٢ - توضع في قالب مدهون ثم تغطى بورقة مدهونة ، تطهى على البخار مدة نصف ساعة
٣ - يقلب من القالب على صحن . ثم تغطى بصلصة الأنشوجة أو الصلصة البيضاء
بالليمون والمقدونس . يحمل بالليمون والمقدونس .

بودنج السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو سمك ناضج	ملعقة شاي من مقدونس مفري	بيضتان
٢ ملعقة زبد سائح	كوب صلصة طماطم (للتقديم)	ملعقة حلو روح الأنشوجة
١ كوب لبن	مل ٣ ملاعق كبيرة فئات خبز	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك قطعاً صغيرة ثم يخلط بباقي المقادير الجافة .
٢ - يعجن باللبن والبيض والأنشوجة والزبد .

- ٣ - يدهن القالب بالسمن ويرش بفتات الخبز .
- ٤ - يصب خليط السمك في القالب المدهون ويغطى القالب بورقة مدهونة .
- ٥ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة ، ثم يقلب من القالب ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقي في قالب الصلصة الخاص .

بودنج السمك (رقم ٣)

المقادير :

١ كيلو سمك ناضج	فنجان أرز مسلوق	ملح ، فلفل أبيض
مقطع قطعاً صغيرة	قليل من عصير الليمون	كوب لبن
عدد ٢ بيضات مخفوقة	بيضه مسلوقه جامدة	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨) لتقديم

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب ويحمل قاعه بالبيض المسلوق .
- ٢ - تمزج جميع المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تعجن بالبيض المخفوق واللبن حتى تصبح عجينة متوسطة اللينة .
- ٣ - تصب في القالب الممد ويغطى السطح بورقة مدهونة .
- ٤ - يطهى على البخار مدة ساعة .
- ٥ - يقلب من القالب ويحمل بالليمون والمقدونس ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم .